యోగాభ్యాసం

రచన:

రాంషా

&

డా॥ పూషా

రాంషా - శిరీషా పబ్లికేషన్స్,
ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు, సామర్లకోట, 533 440

Yogābhyāsam
by Ramsha &
Dr. Poosha

Rs. 10

Printed & Published
by
Ramsha-Siriesha Publications
40, Industrial Estate, Samalkot 533 440

ముద్రణ
ధర్మచక్ర ప్రెస్, సామర్లకోట 533 440

ఇందులో...

1

ఎలా జయించాలి?

ప్రతి మనిషినీ నాలుగు అశనిపాతాలు పట్టుకుని బాధిస్తున్నాయని చెప్పుకోవాలి.

1. అధోపీడక భూమ్యాకర్షణ
2. వికృత స్థితి faulty posture
3. భారవాహకత్వం Weight bearing
4. భూనిరోధకత ground resistance

జీవితాంతం ఈ నాలుగూ మనిషి శరీరాన్ని బాధించకుండా వుంటే వ్యాధులంటూ వచ్చేవా? ముసలితనం ముంచుకొచ్చేదా? యవ్వ నం ఎన్నటికైనా శరీరాన్ని విడిచేదా? మృత్యువు యింత చప్పున వరిం చేదా?

ఏ వ్యాధీ రాకుండా యవ్వనం వెలుగొందేలా, ముసలితనం అంట కుండా, మృత్యువు చప్పున వరించకుండా బ్రతకగలిగిన స్థితినే "ఆధ్యాత్మిక స్థితి" అని మన మహర్షులు అభివర్ణించారు.

అనునిత్యమూ మన శరీరంలో ఎంతోశక్తి (energy) వ్యయమవు తున్నది. అంతశక్తిని ఖర్చుపెడితేగాని మనం బ్రతకలేకపోతున్నాము. ఊపిరి పీల్చడానికి, అన్నం జీర్ణం చేసుకోవటానికి, రక్తప్రసరణ మన శరీ రంలో జరగటానికి, మన నరాల వ్యవస్థలో వార్తా ప్రసరణం జరగ టానికి, మల మూత్ర విసర్జనకి ఎంతో శక్తిని వ్యయం చేస్తున్నాము.

చూడటం, వినటం, స్పర్శించటం, మ్రింగటం, దగ్గటం, ఉమ్మటం వంటి పనులకు, వాతావరణంలోని మార్పుల్ని తట్టుకోవటానికి, బాధల్ని సహించటానికి, నవ్వటానికి, ఏడ్వటానికి, వెంట్రుకలు ఎదగటానికి చాలా శక్తి ఖర్చవుతోంది. ఆలోచించటానికి, ఆవేశకావేశాలను అణచుకోవటానికి, కలలు కనటానికి, కోరికల్ని తీర్చుకోటానికి, సంతానం కనటానికి,చెడిన ధాతువుల్ని (Tissues) పునఃసృష్టి చేయటానికి ఎంతోశక్తిని వెచ్చిస్తాము. ఇంతశక్తి వ్యయపడుతున్నది గదా! దానిని ఎలా సంపాదించాలి? కేవలం మనం తినే ఆహారం ద్వారా దీనిని సంపాదించగలమనుకోవటం పొరపాటు. అన్నం వల్ల శక్తి కలిగే మాట నిజమే. అది తాత్కాలికమే. ఒకపూట అన్నం తినకపోతే ఎవరైనా బలహీనబడి పోతారు. అన్నం శక్తి నిచ్చేమాట నిజమేకాని బలాన్నివ్వదు. అది డాక్టర్ల టానిక్కులు ఎన్నివేల సీసాలు త్రాగినా రాదు. అనునిత్య వ్యాయామంవల్ల కలిగిన కండరపు పుష్టియే బలం. ఈ బలం లేనివాడు అనునిత్యమూ మనల్ని రాపాడించే మొదటి నాలుగు అశనిపాతాలకు హతుడై మృతుడై పోతాడు.

అందుకే యోగులు ఈ శక్తిని ఊపిరిపీల్చటం వంటి అయాచిత వినియోగాలకు మినహాయించి, అనవసర కార్యకలాపాలలో వినియోగించరు. యామనియమాలద్వారా శరీరాన్ని అలసటకు లోనుకానివ్వరు. నిర్జీవ ప్రతిమల్లా తమ శరీరాలను నిలవవుంచి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను బంధించి, మనస్సును నిర్మూలించి సమాధిస్థితిలో గడుప గలరు. అది వేరే లోకం. ఆధ్యాత్మిక లోకమది.

ఆ లోకంలోకి ప్రవేశించిన యోగి తన జీవిత కాలాన్ని ఎన్నేళ్ళయినా పొడిగించుకోగలడు. దురాచారంగాని, దురలవాట్లుగాని లేనందువలన అనుదిన యోగాభ్యాసం చేత వజ్రసమ కాఠిన్యాన్ని కలిగి వున్నందున అతగానికి ఏ వ్యాధీ వుండదు. అనంతమైన మానసిక శారీరక శక్తి సామర్థ్యాలు అతని అధీనంలో ఉంటాయి. హిమాలయ పర్వతాల మీద మంచుగడ్డపై నగ్నంగా కూర్చుని ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల యందు ఏ విధమైన

ద్విగ్నతా లేకుండా ఎంత సేపైనా గడుపగలడు. అతని శరీరం ఎలాంటి ఉద్విగ్నతకైనా తట్టుకునేలా చేసుకుంటాడు.

ఎలాగ? ఎలాగ చేస్తాడు?

అతని శరీరంలోను, సూక్ష్మ శరీరమైన మెదడులోను బోలెడు శక్తిని రిజర్వు చేసుకొని కూడా తెచ్చుకుంటాడు. అనవసరపు ఆలోచనలతోను, అఖర్లేని పనులతోను శక్తి వ్యయం కాకుండా దాచుకున్నదేగాక యోగాభ్యాసం ద్వారా శక్తిని సాధించి నిల్వవుంచుకోవటం అతనికి చేతనైంది. మేము ఈ అధ్యాయంలో ముందు చెప్పిన నాలుగు వ్యతిరేక శక్తుల్ని జయించటం వల్ల శక్తి నిలవలు పెంచుకోవటము జరిగింది.

అందుకే అతనికున్న మనో నిబ్బరంగాని, దేహ ధారుఢ్యంగాని యితరులకు లేవు, రావు. కనుక మీరున్నూ ఆ స్థితికి చేరాలంటే శరీర శక్తిని హరించే ఏ విధానాన్నీ అనుసరించకండి.

ప్రశాంత చిత్తాన్ని విడువకండి. మీకు కలిగే కోపతాపాలవంటి ప్రతి వికారమూ మీ శరీరంలో రసాయనిక చర్యల్ని జరిపి దానిని బల హీనం చేస్తుంది. బ్రహ్మ చర్యాన్ని పాటించండి. అనగా కామాన్ని పరి మితంగా అనుభవించండి. నడకలో మాటలో ఏ విధమైన ఆవేశానికి లోను కాకండి. గాంభీర్యాన్ని వహించండి. గంభీరంగా ఉండేవాడు మితభాషి. నిండుకుండలాంటివాడు. ఏ మాత్రం తొణకడు. అతని శక్తి యుక్తులు కూడా తొణకవు.

మీరు ఏ భంగిమలో నిలబడ్డా అది కొంతశక్తిని హరిస్తుంది. క్రూరంగా, ఉగ్రంగా చూసినా, ఇతరుల మాటల్ని విన్నా, ముక్కును వినియోగించినా, అస్తమాను తింటూ కూర్చున్నా, స్త్రీ సంపర్క సుఖలాల సత్వంలో మునిగినా శక్తి వ్యయమైపోతున్నది.

అనవసరంగా నిలబడకండి. నిలబడ్డ శరీరం దిగలాగే భూమ్యా కర్షణకు కృంగి పోతుంది. నిలబడ్డప్పుడు రెండు కాళ్ళమీద మీ శరీరపు బరువును సమానంగా సర్ది నిలబడండి. అప్పుడే మీ బరువు గరిమనాభి

మీరు పడి ఎముక విరగకొట్టుకునే పరిస్థితి రాదు.

ఏ వ్యాధికీ లోనుకారు. మీ శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి బాగా ప్రబలి ఎలాంటి వ్యాధినైనా ఎదుర్కొనగలదు.

మీ శరీరాంగాలు తగు మాత్రం ఆహారంతో బలంగా, క్షుణ్ణంగా పని చేయగలుగుతాయి. ఎంత పనిచేసినా అలసటరాదు.

యోగాభ్యాసం వల్ల లాభాలేమిటో ఇంతవరకూ స్థూలంగా చెప్పుకున్నాము.

అయితే,

ఈ గురుత్వమనే (down pull of gravity) అను నిత్య ప్రమాదకర పరిస్థితి నుండి మిమ్మల్ని తప్పించటం కోసమే యోగశాస్త్రం చాలా వరకు ప్రయోజనాత్మకమైన విధానాలను కనిపెట్టింది.

తినకూడని ఆహారం, రాకూడదని చెడు ఆలోచనలు తప్పించుకోవలసిన మానసిక, శారీరక ఆఘాతాలు ఎలాంటి మనిషినైనా చిత్తు చేస్తాయి. అవి మనిషి శరీరం లోని శక్తి సామర్థ్యాలను హరించి వేస్తాయి. వాటి నుండి వైదొలగిపోవటం ద్వారా మీ శక్తి సామర్థ్యాలను కూడ దీసుకోగలరు. వాటితో గురుత్వాకర్షణ శక్తిని అధిగమించ గలరు. నవ జీవనం, ఆరోగ్యం ఉట్టిపడే ఆధ్యాత్మిక అమృతత్వానికి చేరుకోగలరు. ఆకలి దప్పుల్ని జయించగలరు.

మీ మనస్సు ఆ తపస్సు ద్వారా పవిత్రమై, పరిపూర్ణమై ఏ విషయం మీదనైనా కేంద్రీకరించగలదు. ఏ విషయాన్నయినా ఎంతకాలమైనా జ్ఞాపకం పెట్టుకోగలదు. అంతటి ప్రతిభ మీలో జనిస్తుంది.

అస్వస్థ పరిస్థితులు

మొలకైపుట్టి, మానై విస్తరించే చెట్టు, ఎప్పుడో దానికదే చచ్చిపోతుంది. జానెడు మనిషిగా పుట్టి, ఆరడుగులు పెరిగి, అరవై ఏళ్ళుబ్రతికిన మనిషి కూడా, ఎంత బలమైన తిండితింటున్నా చచ్చిపోక మానడు.

మృత్యువు తప్పదు. మృత్యువుకు దారితీసే అస్వస్థ పరిస్థితులు ప్రతీ శరీరంలోనూ అంతర్గతంగా వుంటాయి. అవే మృత్యువుకు దారి తీస్తాయి. ఇది సత్యమే. అయినా దీనిని నిరోధించగల శక్తిని మనం పెంపొందించుకోగలిగితే మనం మృత్యువును కొన్నేళ్ళు వెనక్కి తరమగలం. ఈ రహస్యం తెలిసిన మహర్షులు వందలూ, వేలు సంవత్సరాలు బ్రతికారు. ఈ రహస్యం తెలియకనే మనం అర్థాంతపు చావు చస్తున్నాం.

మనలో అంతర్గత రుగ్మతలు కొన్నాళ్ళో, కొన్నేళ్ళో నిద్రాణంగా వుండి, రానురాను పెరుగుతూ ఎప్పుడో బయటపడతాయి. కనుక సంపూర్ణ ఆరోగ్యస్థాయికీ అనారోగ్య పరిస్థితికీ మధ్య చాలా కాలం పాటు "అంతగా బాగాలేని" ఆరోగ్య స్థితి ఉంటుందనీ అదే అనారోగ్యస్థితికి సరిహద్దు అని గ్రహించండి. ఆ స్థితిలో మీరు వైద్యుణ్ని సంప్రదించగలరు. సంప్రదించినా అది నిజంగా జబ్బు కానూ కాదు గనుక ఆయన చికిత్సా చేయడు. అయినా మీరు రోజురోజుకీ దిగజారిపోవటం కన్పిస్తుంది.

మీ మనస్సుకీ శరీరానికీ మధ్య వైవిధ్యం రోజురోజుకీ పెరుగుతూ వస్తుంది. క్షీణిస్తున్న శరీరం తన దుస్థితిని మీ మనస్సుకు నచ్చచెప్పలేని స్థితిలో వుంటుంది. మీ మనస్సు కూడా మీ శారీరక బలహీనతను గుర్తించటానికి తిరస్కరిస్తుంది. ఒళ్ళు నొప్పులుగా ఉంటున్నాయని దానికి తెలియకపోలేదు. శరీరానికి ఏదో ఇబ్బంది ఎదురవుతుందని కూడా మనస్సుకు తెలుస్తుంది. అయినా అది మీ శరీరం పెట్టుకునే మొర వినిపించుకోకుండా తప్పించుకు తిరుగుతుంది. ఊళ్ళోని వ్యాపకాలన్నిటినీ తన తల మీద పెట్టుకుంటుంది. పెట్టుకుంటుందే గాని ఎంత తప్పించుకు తిరిగినా శారీరక బాధల్ని ఉపేక్షించగలదా? అందుకే మీ మనస్సు ప్రశాంతతను కోల్పోతుంది. కోపతాపాలు ఎక్కువవుతాయి. ఆ కారణంగా యితరులతో కలహాలకు దిగుతుంది. అకారణ భయాలు, ఆందోళణ, నిరాశా నిస్పృహాలు చెలరేగుతాయి. అంటే మీ మనస్సుకు స్థిరం తప్పిందన్నమాట!

సరే. మీరు డాక్టరు దగ్గర కెళ్లి పరీక్ష చేయించుకున్నారనే అనుకుందాం. వాళ్లు మీ మాట విని మలాన్నీ, మూత్రాన్నీ పరీక్ష చేస్తారు. రక్త పరీక్ష చేస్తారు. బ్లడ్ ప్రెషర్ చూస్తారు. యక్సురే తీస్తారు. 'ఏమీలేద'ని చెప్పి పంపేస్తారు. డాక్టర్లకు వ్యాధులేగాని, వ్యాధికి ముందుగా ఉండే రుగ్మత (precondition to disease) గురించి తెలియదు. ఏమీ లేకుండా మనిషి ఎందుకిలా డీలా అయిపోయాడని ఆలోచించరేమి? వాళ్లు ఆధార పడ్డ యంత్రాలకి, పేషెంటుకు తెలిసిన పాటి కూడా తెలియదు అందుకే డాక్టర్లు నిస్సహాయస్థితిలో పడి, పేషెంట్లను సాగనంపుతారు.

అనునిత్యం మానవ శరీరంపై పడి, దానిని అణగద్రొక్కుతున్న శక్తుల్ని ఎదుర్కొనేందుకు గాని, అనుక్షణం క్షీణిస్తున్న శక్తుల్ని కూడగట్టుకునేందుకు గాని ఏమి చేయాలో యోగులకు తెలుసు. ఈ పరమ రహస్యాన్ని పరమేశ్వరుడే యోగులకు అందించాడు. అందుకే వాళ్ళ మనస్సులు సునిశితంగా, శరీరాలు వజ్ర కాఠిన్యంగా తయారయాయి. వాళ్ళు దీర్ఘాయువులై జీవించారు. అలాగే మీరూ జీవించాలి.

ఏ బిడ్డ పుట్టినా దానికి ఆకలిబాధ తప్ప భయం, అనిశ్చయ స్థితి, నరాలవేదన, మానసిక ఆవేదనలు, అసూయ, నిరాశ, నిస్పృహ వంటి అహంకార ఛిద్రకమైన దోషవైఖరులను కలిగి ఉండదు. అందుకే అది ఎదుగుతుంది. ఒక వయస్సు దాకా ఎదిగేసరికి ఇవన్నీ అంకురించి, విజృంభించి ఆ మనిషిని కూలవేస్తాయి. అప్పట్నుంచీ మనసు ఎదగటం ఆగిపోతుంది. మానసికంగా మీకంత వరకూ ఉన్న బలం ఈ ఆవేదనతో క్షీణించి పోతుంది. జీవితంలో దెబ్బమీద దెబ్బతినటంతో తల్లి కడుపు నుంచి పుట్టిన నాటి నుంచీ చచ్చేనాటికి మనిషి అహంకారం నానాటికీ విచ్ఛిన్నమై పోతుంది. మీకు తగిలిన మానసిక అఘాతాలే మీ ప్రాణాన్ని చివరిబొట్టుదాకా పీల్చేస్తాయి. పుట్టుకనుంచీ మీ మనస్సుకున్న మానసిక శక్తులన్నీ క్రమక్రమంగా క్షీణించి నామావశిష్టంగా ఉండిపోతాయి. తొలి నాటి శక్తి యుక్తుల్ని సాధించాలన్న ప్రయత్నం మీరు చేస్తూనే ఉంటారు.

ఏ మాత్రం ఏ ప్రయత్నం ఫలించినా మీరు అదృష్టవంతులే.

వార్ధక్యమంటే ఏమిటి?

మన శరీరం మీద మన మనసుకుండే ఆధిపత్యం నానాటికీ సన్నగిల్లిపోవటం, ఆ తర్వాత మనస్సు, శరీరమూ విడాకులు తీసుకుని దేనికది స్వతంత్రంగా జీవించటమూ నన్నమాట! అటు శరీరమూ, మనస్సూ- దేనికది స్వతంత్రించి పోవటంతో పాలి పంపకాలైపోయినట్లే! మీ వ్యక్తిత్వం ఏ రెండింటి కలయిక మీద ఆధారపడి ఉందో ఆ రెండూ దేనికది తలోదారి తొక్కటం జరిగితే ఇంకెక్కడి వ్యక్తితం?

కనుక రోజు రోజూ శిథిలమైపోతున్న మీ మానసిక శక్తుల్ని మీరు ఎంతవరకూ నిలబెట్టుకో గలిగితే అంత ధన్యులు. అవి మీలోనే అణగారి ఉన్నాయి. వాటిని త్రవ్వి తెచ్చుకోగల రహస్యం యోగికి మాత్రమే తెలుసు. అందుకే అతగాడు విజ్ఞానశాస్త్రి ప్రపంచానికి ఆశ్చర్యం కొలిపే విధంగా తన శరీరాన్ని, మనస్సునీ ప్రయోగించగలడు. ఆ రహస్యాలేవో మీరూ తెలుసుకోవాలి. మీరూ వాటిని ప్రయోగించాలి.

2

మానసిక శక్తులపై యోగం ప్రభావం

మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటే మనస్సు ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనస్సే శరీరమూ పరస్పర ఆధార ఆధేయభావాలతో సమ్మేళనం పొందటమే యోగం. మీలో సహజంగా అంతర్గతంగా ఉండే మానసిక శక్తుల్ని (సైకాలజికల్ పవర్స్‌ని) ప్రేరేపించుకోవటానికి యోగాన్ని వినియోగించుకోవాలి. యోగమే మీ శరీరాన్నీ, మనస్సునీ యోగించ గలదు. అలాకాక,మీ శరీరమే మీ మనస్సుని అదుపులో ఉంచుకోవటం జరిగితే అనుభూతులకీ, అనుభవాలకీ బానిసవుతారు. అవి మీవీ కావచ్చు. ఇతరులవీ కావచ్చు. ఇదే పాశ్చాత్యుల విధానం. ఇక్కడే వాళ్ళకీ మనకీ తేడా?

ఇది తప్పంటున్నాము. మీ మనస్సులో పుట్టని ఎన్నో ముద్రల బరువుక్రింద మీ మానసిక శక్తులుపడి శిథిలమై మీకెంతో సంతాపాన్ని కలిగిస్తాయి. ఆ అనుభూతులు మీ శరీరానివే కాని మీ మనస్సువి కావు కనుక ఆ అనుభూతులు మీకే మాత్రం ఉపయోగకరమైనవి కావు. వాటిని మీ మనస్సు అంగీకరించదు. ఈ ప్రాపంచిక అనుభూతులే సంకీర్ణమై, క్లిష్టమై, శిథిలమై మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని చెడగొడతాయి. అందుకే వాటిని 'విదేశ' మంటున్నాము. ఈ రకం 'విదేశీయ' భావనానుభూతులు

మిమ్మల్ని చూసి మీరు సిగ్గుపడేటట్టు, సమాజంలో కుంచించుకుపోయేటట్టు చేస్తాయి. అలాకాక మానసిక బలంతో, ఆత్మ విశ్వాసంతో, ఆత్మీయ భావనతో మీరు నిలచినాడు మీరు ధైర్యంగా, సాధికారంగా రూపొందగలరు. మీలోని నిరాశా నిస్పృహలు సమసిపోతాయి. ఆశతో భవిష్యత్తుపై నమ్మకంతో నిలబడగలుగుతారు. మీ విదేశ భావనలే మిమ్ము శారీరికంగా బలహీనపరిస్తే మీ ఆత్మభావనే మిమ్మల్ని ఏనుగు బలంతో నిలబెడుతుంది. ఈ విధంగా సర్వస్వతంత్రంగా అనుకూల భావన చేయగల మీరు, విదేశభావనవల్ల ఆలోచన చెడి వ్యతిరేక వైఖరితో తయారవుతున్నారు. మంత్ర ముగ్ధుని వలె మీరు ఈ అనుభూతులకు లోబడి అల్పత్వాన్ని పొందుతారు. యోగాభ్యాసం ఈ విధంగా చితికిన మీ ఆత్మకు పరిశుద్ధిచేసి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కలిగించి నిలబెడుతుంది. దానితో మీ మనస్సుకి మీ శరీరంపై ఆధిపత్యం లభిస్తుంది.

అయితే ఈ విధంగా మీ యోగం పనిచేయటానికి అణగారిన మానసిక శక్తుల్ని పునరుజ్జీవింప చేయటానికి, మీ నైతిక వైఖరిని మార్చవలసిన పని లేదు. మీ శరీరంలో ఇమిడి వున్న ఏ నాడుల ద్వారా మనస్సు మీ శరీరాన్ని అదుపుచేస్తుందో వాటినే ఈ యోగాభ్యాసం తెరుస్తుంది. ఇదే మీ వెన్నుపాములోని నాడీ మండలం. మీ మెదడుకీ శరీరానికీ ఈ వెన్నుపూసల ద్వారానే సంబంధం ఏర్పడుతున్నది. మీ శరీరాన్నంతనీ శాఖోపశాఖలుగా ఆక్రమించిన నాడీమండలమంతా ఈ వెన్ను నుంచే బయలుదేరింది. ఎప్పుడైతే ఈ నాడీ మండలం ఏ కారణం వల్లనైనా పనిచేయటం జరగదో అప్పుడే అది మీ మెదడు ఇచ్చిన ఆజ్ఞల్ని శరీరంలోకి పంపటం మానేస్తుంది. వృద్ధుడు, రోగగ్రస్తుడు ఈ స్థితిలో ఉంటారు. ఆ దశలోనే మెదడు చిరాకుపడి శరీరాన్ని అదుపు చేయటం మానేస్తుంది. ఆరోగ్యవంతుడి నాడీ మండలం బలంగా ఉన్నందువల్ల మెదడు నుండి ఆజ్ఞలు సమస్త శరీరానికీ చేరి ఆజ్ఞాపిస్తాయి. కుంచించుకు పోయిన నాడీమండలం ఈ విధంగా పనిచేయాలంటే వికాసం ఉండాలి. ఆ వికాసాన్ని యోగాభ్యాసం

కలిగిస్తుంది. అందుకే వైద్యుని మీద నమ్మకం రోగికి ఆరోగ్యానిచ్చినట్లు యోగం కుంచించిన మనస్సులిన్ని, రోగగ్రస్తమైన శరీరాన్ని మేల్కొల్పి గలుగుతున్నది. పోయిన ఆత్మవిశ్వాసం తిరిగి లభిస్తున్నది. దానితో గతించిన సహజ, అంతర్గత మానసిక శక్తులు తిరిగి మీకు లభిస్తాయి.

చైతన్య స్రవంతిలో నీలినీడలు

మనిషి మస్తిష్కంలో చైతన్య స్రవంతి అనునిత్యం పరిగెడుతూ వుంటుంది. మీ శరీరం కూడా జాగ్రదవస్థలో ఉన్నంతసేపూ ఏవేవో అనుభవాల ముద్రల్ని అనుభవిస్తూనే ఉంటుంది. ఎప్పుడో అజ్ఞాతంగా ఈ శారీరిక అనుభవ ముద్రల బాపతు పులకరింతలు మీ చైతన్య స్రవంతిలోకి ప్రవేశించి పలకరిస్తాయి. కాని, వాటిని మీ చైతన్యం త్రోసి పుచ్చుతుంది. ఎప్పుడోగాని గుర్తించదు. అదైనా తన ఉనికికే ప్రమాదకర పరిస్థితి సంక్రమిస్తేనే.

సడన్‌గా నడుము నెప్పి పెట్టిందనుకోండి. ఎంత ఆలోచనా స్రవంతికైనా బ్రేకుపడదా? మొత్తం నరాలవ్యవస్థకి షాక్ తగలదా? అంత చిన్న వెన్నునొప్పి, అంత ఉదాత్త చైతన్యస్రవంతిని అకస్మాత్తుగా భంగపరిచి, మీ ఆశావహ జీవితాన్ని ఒక్కసారిగా నిరాశామయ వేదనా మేఘ శకలాలతో క్రమ్మివేయదా? భయం, బ్రతుకు భయం సంక్రమించి నిస్సహాయతను కలిగించదా?

కుప్పకూలిన మీ ఆశలు సుడితిరిగి ముంచుకొస్తున్న మృత్యువు యొక్క నీలి నీడల్ని మీ ముందు ప్రదర్శించి, మిమ్మల్ని మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మూడవవంతు తరిగి వెయ్యవా? మీ సహజ, అంతర్గత మానసిక శక్తులు- ఆత్మ విశ్వాసం, ఆశ, నిశ్చల నిర్ణయాలు - చెల్లా చెదురౌతాయి. ఎందువల్ల?

అనుకోని విధంగా, అకస్మాత్తుగా, అర్థం లేని నడుము నెప్పి - బెణుకు లాంటిది - మీ సమస్త శరీరాన్ని కుదిపి ఏడిచి పెట్టింది కనుక!

అలాంటిది వస్తుందని మీరు కలగన లేదు. అందుకు సిద్ధంగానూ లేరు. అయినా అది వచ్చింది. వచ్చి, మీ చైతన్య స్రవంతిని పరాభవాలత్తో కలుషితం చేసింది. అంటే ఎంతటి మేధావినైనా అతని మేధోతరంగాలను చితకకొట్టగల సామర్థ్యం అతని శరీరానికుందని!

జనసామాన్యపు శరీరాలు, వారి మనస్సుల్ని అదుపులో ఉంచుకోగలవు. అశనిపాతంలా వచ్చే నడుము నొప్పి, పంటినొప్పి, నరాల లాగుడు ఎంత తపస్వినైనా పడగొడతాయి.

ఇది గ్రహించే యోగులు సహజ అంతర్ జన్య మానసిక శక్తుల్ని పూర్తిగా వదలి, తమ శరీరంపై మనస్సుకు సంపూర్ణ అధిపత్యాన్ని యివ్వ గలిగారు. అది యోగులకే సాధ్యమైంది.

వెన్నువుంటే...

మీ శరీరంనుంచి మెదడులోకి తెలిసి పంపినా, తెలియక పంపినా సమస్త వార్తలూ మీ వెన్నులోంచే చేరతాయి. అలాగే మెళుకువగా ఉన్నప్పుడూ, నిద్రలో ఉన్నప్పుడు మీ మెదడు శరీరానికిచ్చే ఆజ్ఞలుకూడా ఈ వెన్నుపూసలోంచే వెడతాయి. మీ తలకీ, ముఖానికి యిచ్చే ఆజ్ఞలు మాత్రం మీ వెన్నుపూసలోంచి వెళ్ళవు.

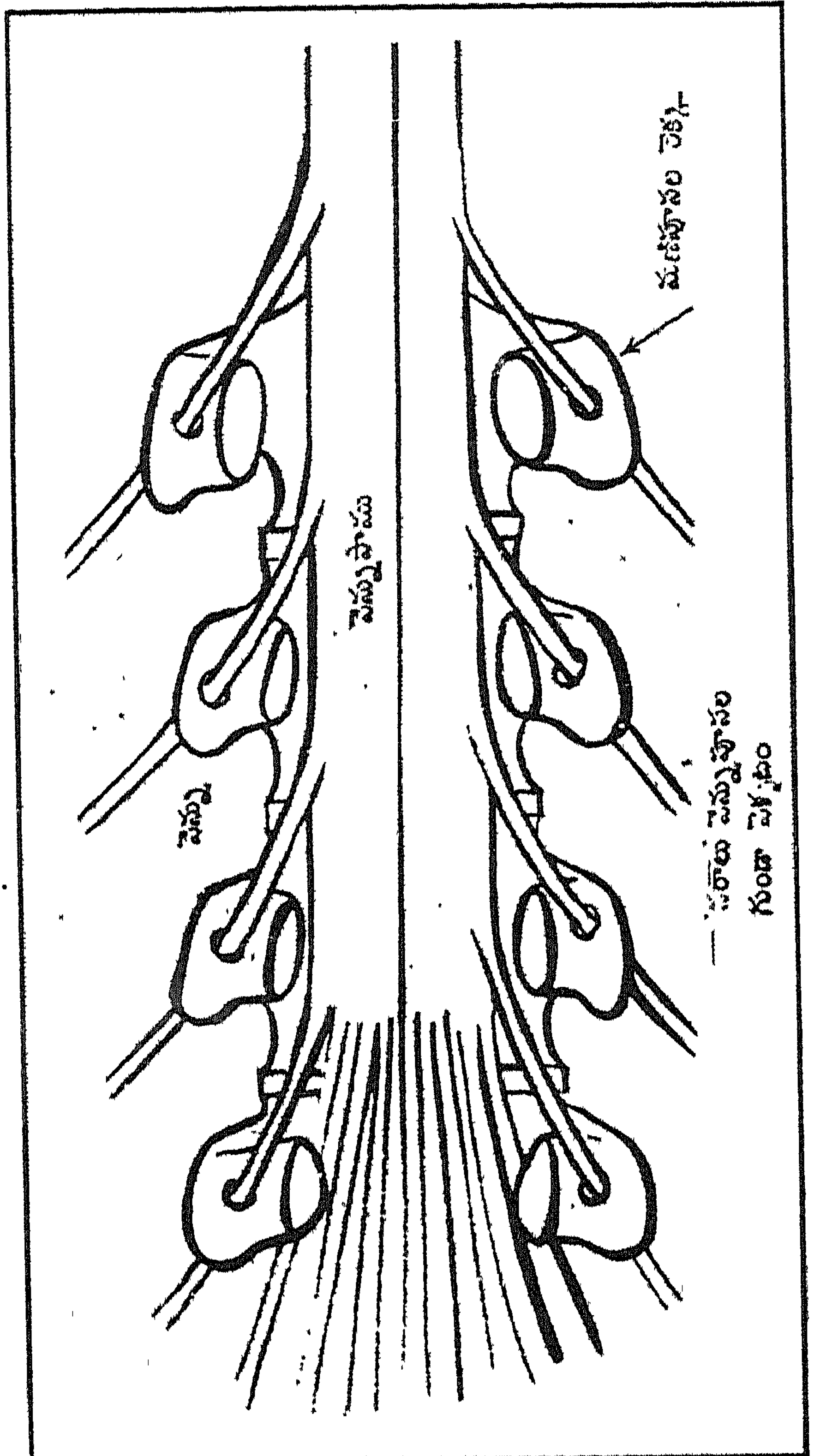
ఏ వార్తగాని, ఆజ్ఞగాని ఒక నరం ద్వారా వెన్నుపూసలోంచి నర విద్యుత్తు సహాయంతో అటు మెదడుకో, ఇటు శరీరానికో చేరుతుంది. నరాలు వెళ్ళే దారిలో ఏదైనా అవరోధం ఉన్నట్లయితే అక్కడ ఆ విద్యుత్తు శక్తి తగ్గటం, ఆ వార్త అస్పష్టమై ప్రాధాన్యతను కోల్పోవటం జరుగుతాయి.

కనుక ఈ రకం వార్తావ్యవస్థ చాలా ముఖ్యమైనదిగా భావించాలి. మీ మెదడుకీ శరీరానికీ మధ్య అనుక్షణం ఏవేవో వార్తలు నడుస్తూ ఉంటాయి. జ్ఞానేంద్రియాలు తాము గ్రహించిన ప్రతి విషయాన్నీ మెదడుకు నివేదిస్తూనే వుంటాయి. ప్రమలు, భ్రమలు - అన్నీ ఈ వార్తల్లో వుంటాయి.

అందుకని ప్రతి మనిషి మెదడులోనూ ఈ వార్తల నిమిత్తం

సుమారు పది బిలియను నెర్వ్‌సెల్సు కేటాయించబడ్డాయని అంటున్నారు. అలాగే మన శరీరంలో వార్తల్ని పంపటానికి అనువుగా రెండు లక్షల తీగె నరాలున్నాయట! కణం కణానికీ వార్తలందివ్వటానికి యింత వ్యవస్థ అవసరమని గ్రహించండి.

ఇక మన మెదడులో ఉన్న తీగె నరాలు అంతకు కొన్నిరెట్లు ఎక్కువగా వున్నాయంటున్నారు. మన మెదడులో ఉన్న విభిన్న కణాలకు వార్తలందివ్వటానికి అవి అవసరమట! దీనిని బట్టి మన శరీరంలో జరిగే ప్రతీ పనీ, మ్మరో పనితో సంబంధాన్ని కలిగివుందనీ, దానికి మన మెదడు, నరాల వ్యవస్థా మూలకారణాలని చెప్ప వచ్చు.



వెన్నెముక అని వీపు మధ్యలో తల నుంచి తుంటి దాకా ఉండే పూసల ఎముకను చిత్రపటంలో చూడండి. అదొక వెన్నుపూసల దండ. ఒక్కొక్క వెన్నుపూసలోనూ కొన్ని ద్వారాలున్నాయి. జ్ఞాన నాడులు ఈ ద్వారాల గుండా వెన్నెముకలో దూరి మెదడు వైపుకు వెడుతున్నట్లు కనిపిస్తాయి. కాని, అవి

మెదడునుంచే ఈ వెన్నుపూసల గుండా శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు చిమ్ముకుని ఉంటాయి. మెదడు నుంచి ఆ భాగాలకు, ఆ భాగాల నుంచి మెదడుకు విద్యుత్ ప్రవాహం ద్వారా వార్తలు ఈ వెన్ను బాములోంచే వెడతాయి. ఈ వెన్నుపూసలు (vertebrae) మొత్తం 33 ఉన్నాయి. అవి ఒకదానిపై ఒకటి గొలుసులా అమరి ఉన్నాయి. వాటితోటే మీ వెన్ను ఏర్పడింది. అది మీ తుంటి నుంచి తలదాకా వీపు నడిమధ్యనుంది. ఆ వెన్ను లోపల నరాలు పెన వేసుకుని పెద్ద త్రాడులా కనిపిస్తాయి. వాటికి వెన్నుబాము (spinal cord) అని పేరు. దీని రక్షణ కోసమే ఆ వెన్ను ఎముకలన్నీ ఏర్పడ్డాయి. ఈ వెన్నుపూసకీ పూసకీ మధ్య కాళీలో కండరాల చక్రం (spinal discs) వుంటుంది. అది ఎంతటి ఒత్తిడినైనా తట్టుకోగలదు. మీరు వంగినా, మెలితిరిగినా మీవెన్నుకేం కాదు. ఇక ఈ వెన్నుపూసల్ని బలమైన కండరపు త్రాళ్లు బలంగా పట్టుకొని ఉండటం వలన వీటి పట్టు జారదు. వాటన్నిటినీ ఒకే త్రాటి మీద నిలబెడతాయి. ఈ కండరపు త్రాళ్ళని వీపులోని కండరాలు మరింత బలంగా నొక్కి పెడతాయి. ఈ విధంగా వెన్నుపూసలన్నీ ఒకదాని కొకటి జాయింటయి ఉన్నా ఈస్పైనల్ డిస్కుల సాగుదల వల్ల కొంత వరకూ కదలటానికి అవకాశం కలుగుతోంది.

ప్రతీ వెన్నుపూసకూ తలో వైపునా ద్వారం ఉందని చెప్పుకున్నాం. ఈ ద్వారాల లోంచే మీ వెన్నుబాములోని కొన్ని నరాలు అటు కుడివైపుకీ ఇటు ఎడమ వైపుకీ బయటకొచ్చి, శాఖోపశాఖలవుతున్నాయి. ఇక రక్త నాళాలు కూడా ఆ ద్వారాలలోంచే లోపలికీ, బయటకీ రక్తం పంపుతూండటం జరుగుతుంది. ధమనులనీ, సిరలనీ వాటికి పేరు. ఈ ద్వారాలే మీ శరీరానికి ఆయువుపట్టు. అవి లేకపోతే మీ శరీరానికీ, మెదడుకీ మధ్య సంబంధం ఉండదు. మీ శరీరం కొయ్యలా ఉండిపోతుందేగాని అసలు పని చెయ్యదు. కనుక మీ ఆరోగ్యానికి ఈ వెన్ను వొగకుండా చూసుకోవాలి.

ఏ జంతువైనా నాలుగు కాళ్ళమీద నడుస్తుంది. కనుక జంతువులకు

శరీర సౌష్టవం చెడదు. మనిషి అలాకాదు. ఈ జంతువు ఒక్కటే తన రెండు కాళ్ళమీదా నిలబడి వ్యవహరించాలి. ఆ వెన్నుపూస పట్టుపై ఆధారపడి జీవించాలి. అందుకే మనిషి సౌష్టవం చెడుతుంది. అదీగాక ఏ జంతువైనా పుట్టుకతో పరిపుష్టమైన శరీర నిర్మాణంతో పుడుతుంది. పుట్ట గానే అది లేచి నడవగలుగుతుంది. కొద్దిగంటల తర్వాత పరిగెట్ట గలుగు తుంది. మనిషి బిడ్డ నడవటానికి ఏడాదైనా పడుతుంది. బాగా పరిగెట్టాలంటే రెండేళ్ళు దాటిపోవాలి. కనుక మనిషి బిడ్డ శరీరం పుట్టుకతోనే పరిపుష్టం గా లేదని తెలిపోతోంది. మెదడు యిచ్చిన ఆజ్ఞ ప్రకారం బిడ్డ కర్మేంద్రియాలైన కాళ్ళు లేచి నిలబడాలంటే అందుకు అవసరమైన కండరాలు అభివృద్ధి చెందాలి. అవి అభివృద్ధి చెందటానికి ముందు పాకాలి. ఏ జంతువుకూ పుట్టుకతోలేని నిస్సహాయస్థితి మానవ శిశువుకే ఉండటం గమనించండి. కాలక్రమేణా మనిషి తన అభివృద్ధిని తానే సాధించుకొంటున్నాడు. తన కండలు తానే పెంచుకొంటున్నాడు. తనని తానే నిలబెట్టుకొంటున్నాడు. ఇదేదీ దేవుడతనికి అమర్చి పెట్టలేదు. ఇతర జంతువులన్నిటికీ అమర్చి పెట్టాడు. తల్లిపాలు మాత్రమే పుష్కలంగా అతనికి లభించేలా చేశాడు. తిండికి లోపం లేదు. బ్రతకటానికి అడ్డం లేదు. అభివృద్ధి మాత్రం మనకి మనమే చెందాలి; చిత్రం కదా!

అవును. అందుకే ముందు పశువులా నడవటం (ప్రాకటం) నేర్చుకున్నాడు. క్రమక్రమంగా నిలబడి, తడబడు అడుగులతో జీవిత మంతా పడుతూ లేస్తూ ముందుకు మున్ముందుకు పోగలుగుతున్నాడు. అదంతా స్వయం శిక్షణ.

అలా మోకాళ్ళమీద ప్రాకుకుంటూ పరిగెట్టే బిడ్డ ఎంత అందంగా ఉంటుందో చూశారా? ఆ బిడ్డ శరీరంలోని ప్రతీ కీలూ కదులుతూ ఉంటుంది. అలాగే పెద్దయి పరిగెట్టే రోజులు, యవ్వన ప్రారంభ కాల మంతా ఈ సౌష్టవం ఉంటుంది. అక్కడ నుంచి సరియైన శరీర వ్యాయామం లేక చెడిపోతుంది. భూమ్యాకర్షణ దిగలాగుతుంటే కండలు

"జంతువులన్నీ పుట్టిన కొన్ని గంటల్లోనే లేచి నడవగల్గు తాయి. మనిషికైతే 2 సంవత్స రాలు పడుతుంది. ఏ జంతువు కూ పుట్టుకతో లేని నిస్సహాయ స్థితి మానవ శిశువుకే ఉంది. మనిషి తన అభివృద్ధి తాను సాధించుకోవాలి.

సరిగా పెరగని కీళ్ళు పట పటలాడుతుంటే, నడకలో గుండె ఆయాసపడు తుంటే, తన బరువు తాను మోసుకో లేక కాళ్ళు తడబడతుంటే - హస్త ప్రయోగంతో సగం చచ్చివున్న ఈనాటి యువ కునికి శరీర సౌష్టవం ఎక్కడ నుండి వస్తుంది? పైగా పుష్టి కరమైన తిండి అయినా లేదు; కల్తీ ఆహారం తప్ప. కనుకనే బక్కచిక్కి, నడుము వంగి పాతికేళ్ళకే ముసలి వాడై పోతున్నాడు.

ఎంత చిన్న గూని వచ్చినా మీ వెన్ను నిలబడనట్లే. దానితో సౌష్టవం తప్పిన మీ శరీరంలోని కీలు కీలూ గోల పెడుతుంది. ఏ పాటి కష్టాన్నీ భరించలేదు.

నిద్రపోతున్నా మెళుకువగా ఉన్నా ఊపిరి పీలుస్తున్నంతసేపూ మీ వెన్ను పని చేస్తూనే ఉండాలి. వెన్నుపూస లుండవలసిన వరుసలో ఏ ఒకటి కొంచెం ఒత్తిగిల్లినా 'నడుము నెప్పి' అని గోల ప్రారంభమవు తుంది. దానితో ముందుకి వంగాలన్నా, వెనక్కి విరగాలన్నా, మెలి తిరగాలన్నా మీ వల్ల కాదు. భరించలేని నెప్పి. అక్కడి కండరాలన్నీ పీకటం ప్రారంభిస్తాయి. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ ఈ వెన్నుపూసల అరుగుదల ఎక్కువవుతుంది. ఒరిగిన వెన్నుపూసల వల్ల జ్ఞాననాడులు నలగటం ప్రారంభిస్తాయి. దానితో అంతవరకూ వంగినవాడు కృంగినవాడ వుతాడు.

వెన్నెముక రంధ్రాలు కుంచించుకుపోవటం వల్ల, వాటిలోంచి వెళ్ళే రక్తనాళాలు నొక్కుకుపోతాయి. నీళ్ళగొట్టాన్ని కాలితో నొక్కితే ఏమవుతుంది? అలా తప్పడైపోయి, రక్త ప్రవాహం సరిగా జరగకుండా

పోతుంది.

రక్తం ద్వారా సరఫరా అయ్యే ప్రాణవాయువు సరిగా అందదు. సిరలు నొక్కుకు పోతే లోపలి చెడువాయువులు కూడా బయటకుపోవు.

పర్యవసానంగా మీ వెన్నుపూస తగిన రక్తంగాని, లింఫ్ (పచ్చని పదార్థం) గాని శక్తిగాని లేని నరాలగుట్టగా తయారవుతుంది. నర విద్యుత్తు తయారవటానికి మీ నరాల ఫైబర్స్‌కు ఒక క్రమపద్ధతిలో రక్తం సప్లయి కావలసి వుంది. అప్పుడే ఆ నరాలు శరీరమంతటికీ సందేశాల్నీ, ఆజ్ఞల్నీ అందించగలుగుతాయి. అప్పుడే మీ శరీరమూ, మెదడూ సక్రమంగా పనిచేయగలుగుతాయి. ప్రాణవాయువు లేకుండా ఈ పని ఒక్క క్షణం కూడా జరగదు. కనుక వెన్నులోకి, వెన్నులోంచి వచ్చే ధమనులు, సిరలు నొక్కుకు పోవటం వల్ల రక్త ప్రవాహం క్షీణించిపోయి, విద్యుదుత్పత్తి తక్కువైపోతుంది. కనుక మెదడూ, శరీరమూ యిచ్చే సందేశాలు గమ్యం చేరలేవు.

మరొక ముఖ్య విషయం!

మీ శరీరంలోని ప్రతీ కణమూ పనిచేసేటప్పుడు కొంత ఆమ్లాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దానిని రక్తం విరిచేస్తుంది. వెన్నునుంచి లభించే రక్తం బాగా తక్కువై నప్పుడు ఈ ఆమ్లాలు పెరిగిపోతాయి. అవి మిమ్మల్ని ప్రతీ చిన్న విషయానికీ చికాకు పెడతాయి. మీకు కోపతాపాలెక్కువవుతాయి. పిచ్చెక్కినట్లవుతారు.

అదే కారణం వల్ల మీ నరాలు నైశిత్యాన్ని కోల్పోయి మొద్దుబారి పోతాయి. ఆమ్లాలవల్ల కలిగిన అలసట నరాలను మరింత బలహీనం చేస్తే అజ్ఞలూ, సందేశాలూ బలహీనమైపోతాయి. ఒళ్లు అంతా దిమ్ముగా ఉందని గోల పెట్టేవాళ్ళు దీని వల్లనే.

తగినంత రక్తం, లింఫ్, శక్తినిచ్చే ఆహారమూ లభించక మీ వెన్నుపూస కాలక్రమేణా వీగిపోయి, నిస్త్రాణమై, జీవితేచ్ఛ లేకుండా పోతుంది.

నరాలన్నిటికీ ఫైబర్స్ ఉంటాయి. ఇవి దారాల్లా వుంటాయి. ఇవి

ఉప-ద్రవస్థితిలో ఉంటాయి. కాబట్టి నరం మీద ఏ మాత్రం ఒత్తిడి కలిగినా నరవిద్యుత్తుకు నిరోధం కలుగుతుంది. కనుక మెదడుదాకా వార్తలు చేరకుండా చెదిరిపోతాయి. అలాగే మెదడునుంచి శరీరానికి చేరే సందేశం కూడా ఆగిపోతుంది. ఆ చిన్న ఒత్తిడి తొలగిపోగానే ఆ నరం మళ్ళీ సందేశాలను యిటూ అటూ చేరవేయగలుగుతుంది. కప్ప కాలికి విద్యుత్ ప్రవాహం యిచ్చామనుకోండి! దానికాలి కండరాలన్నీ ఒక్కసారిగా ముడుచుకొంటాయి. ఆ నరం మీద మరో ఒత్తిడిచ్చినట్లయితే ఆ కాలి కండరాలు విద్యుత్ ప్రసరణ ఉన్నా ముడుచుకోవు. కనుక నరాన్ని చెడ గొట్టకుండా దాని ద్వారా వెళ్ళే సందేశాల్ని అరికట్టాలంటే ఆ నరాలపై కొంత ఒత్తిడిచేస్తే సరిపోతుందని పై ప్రయోగాన్నిబట్టి అర్థమవుతోంది.

అదే ప్రయోగం మీ మీద చేసుకోండి. కాలుమీద కాలు వేసుకుని కదలకుండా చాలా సేపు కూర్చోండి. ఒక కాలిపై రెండవకాలు చేసిన ఒత్తిడివల్ల ఒక కాలుగాని, రెండు కాళ్ళుగాని కొంతసేపు స్పర్శజ్ఞానం లేకుండాపోతాయి. మీ మోచేతిలోంచి వెళ్ళే ulnar నరం మీద ఒత్తిడి చేసినా యింతే.

అలాగే మీ వెన్నుపూసలోంచి వెళ్ళే నరం మీద మూసుకుపోయిన వెన్ను ద్వారం వల్ల ఒత్తిడి కలిగినట్లయితే ఆ నరం నలిగిపోదు. కాని, నరవిద్యుదుత్పాదన తగ్గి మెదడు సంకేతాలను శరీరానికి, శరీర సంకేతాలు మెదడుకూ చురుగ్గా అందివ్వలేదు. ఆ సంకేతాలు చాలా బలహీనమై పోతాయి. ఆ విధంగా మెదడుకి శరీరం మీదా, శరీరానికి మెదడు మీదా ఉండే పరస్పర ప్రభావం రానురాను క్షీణించిపోవటం జరుగుతుంది. మీకు తెలియకుండానే మీలో వార్ధక్యం ప్రారంభమవుతుంది. అంటే మీ యవ్వనం, ఆయుర్దాయం, పుంసత్వం, మగతనం, సామర్థ్యం, కండరపుష్టి, జ్ఞాపక శక్తి,ఆత్మవిశ్వాసం, దక్షత మొదలైన వీరోచిత శక్తులన్నీ అడుగంటుతా యన్న మాట!

ఇదిగో, ఈ దుస్థితి రాకుండా కాపాడటం కోసమే యోగులు కొన్ని

యోగ రహస్యాలందించారు. ఈ రహస్యాలను ఆలంబనగా తీసుకుని శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానంతో మిమ్మల్ని మీరెలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకోండి!

ప్రతి నరానికీ నెర్వ్‌ఫైబర్స్ ఉంటాయి. అవి కొంత ద్రవపదార్థాన్నీ, కొంత కండరపదార్థాన్నీ కలిగి వుంటాయి. ఆ స్థితినే ఉపద్రవస్థితి (semi-fluid consistency) అంటాము. నరం మీద ఏ పాటి ఒత్తిడికలిగినా దాని జీవవాహినికి (protoplasmic continuity) అవరోధం కలుగుతుంది. ఈ అవరోధం వల్ల నరవిద్యుత్తు మిగతా నరం అంతటా ప్రవహించటం జరగదు. కనుక ఆ నర తంతువుద్వారా వెళ్ళే సందేశం వెళ్ళకుండా ఆగిపోతుంది. లేదా బలహీనమై పోతుంది. ఆ విధంగా మెదడు నుంచి శరీరానికీ, శరీరం నుంచి మెదడుకీ వెళ్ళే వార్తలు సరిగా ప్రసారం కావు.

ఆ చిన్న వత్తిడి తొలగిపోగానే తిరిగి వార్తాప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. మీరు మీ కాలిని ఏ మాత్రం కదపనని భీష్మించుకున్నారనుకోండి. చిన్న విద్యుత్ అఘాతాన్నిస్తే ఆ కాలు దానికదే కదులుతుంది. గట్టిగా త్రాటితో కట్టేస్తే తిమ్మిరెక్కి కాలు కదపలేని స్థితి వస్తుంది. కనుక వత్తిడిని ఎక్కువచేయటం ద్వారా మెదడునుంచి వచ్చిన ఆజ్ఞలు శరీరంలోని కొన్ని భాగాలకు ప్రసరించకుండా నిరోధించవచ్చని తేలింది. అంతమాత్రాన ఆ నరం చెడిపోదు.

మీ వెన్నుపూసలోని కంతలు నొక్కుకుపోయి, నరాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువైనంత మాత్రాన ఆ నరాల పాడైపోవు. శరీరంలో ఆ నరాలు వెళ్ళే భాగమంతా చచ్చుబడిపోతుంది. కారణం, ఆ నరాలగుండా ప్రవహించవలసిన 'నరవిద్యుత్తు' నిరోధింపబడటమే. మెదడునుంచి ఆ భాగానికి చేరవలసిన సందేశాలు సరిగా చేరవు. అలాగే ఆ భాగాలకు సంబంధించిన వార్తలు కూడా మీ మెదడుకు సరిగా చేరవు.

ఈ విధంగా కునికినక్కలా తయారై అకాలవార్ధక్యంలోకి మీరు ప్రవేశిస్తారు. మీ శరీరం మీరు చెప్పిన మాట వినటం లేదని బాధపడతారు. మీ యవ్వనం, ఆయువు, పుంసత్వం, సౌష్ఠవం, శక్తి, సామర్థ్యం,

3

యోగాభ్యాసం ద్వారా పుంసత్వ సాధన

సంవత్సరాల తరబడి మీ వెన్నుద్వారాల మీద, నరాలమీద పడిన ఏకధాటీ ఒత్తిడి మీలో సహజంగా ఉన్న శక్తుల్ని క్షీణింపజేసిందనీ, మీ మెదడుకూ, శరీరానికీ గల పరస్పర ప్రభావాన్ని నశింపజేసిందనీ మీరు గ్రహించారు. మీ మెదడులోనూ వెన్నులోనూ ఉన్న టిస్యూలన్నీ తగినంత ఆమ్లజని లేక చెడిపోయాయి. పర్యవసానంగా ఒంటినెప్పు లొస్తున్నాయి. నరాలు పీకుపోతున్నట్లనిపిస్తుంది. అప్పుడప్పుడు ఒంట్లో సూదిపోట్లల్లా వస్తున్నాయంటారు. దీనికంతటికీ మీ వెన్ను సరిగా లేకపోవటమే కారణ మని మీకు తెలియదు. క్రమక్రమంగా మీ రక్తనాళాలు గట్టిపడటం, మీ ఆయుర్దాయం తరిగిపోవటం దీనివల్లనే జరుగుతుంది.

ఈ దుస్థితినే ఆర్టీరియో స్క్లెరోసిన్, ఎథిరోస్క్లెరోసిన్ అను వ్యాధు లుగా చెపుతారు. రక్తనాళాలు యిరుకైపోవటం వల్ల రక్తప్రసరణ తగి నంత జరగకపోవటం ఈ వ్యాధి లక్షణం.

వెన్నుపూస ఒరిగినా అంతే. నరవిద్యుత్ ప్రవాహాన్ని క్షీణింప జేస్తుంది. రక్తనాళాలను సంకోచింపజేసి, రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది.

సమస్త శరీరపోషణ ఆ రక్తప్రవాహంపై అధారపడి వుందని మీకు తెలుసు. రక్తప్రసరణ తగ్గటంతో ఆహారం సప్లయి తగ్గిపోతుంది. అలాగే

శరీరంలోని మలినాలు బైటకు పోవటం తగ్గిపోతుంది. అవి ఎక్కడికక్కడే నిలవవుండిపోతాయి. శరీరం ఎప్పుడైతే మురికివాడలా తయారైందో, మురికివాడలన్నిటిలాగే అది కూడా మశూచి, విషూచి వంటి వ్యాధులకు నిలయమవుతుంది.

మీ శరీరం దుర్బలమవుతుంది. కండరాలు పట్టు సడలిపోతాయి. మీ జీర్ణశక్తి అడుగంటిపోతుంది. పర్యవసానంగా మీ రక్తనాళాలు గట్టి పడతాయి. అనగా వాటికి స్థితిస్థాపకశక్తి (సాగే గుణం) నశించిపోతుందన్న మాట!

మీ మెదడులోని రక్తనాళాలు ఈ విధంగా గట్టిపడటంతో మీ మానసిక శక్తులు క్షీణించిపోతాయి; జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుంది. కంగారు, భయం, చిరాకు, కోపం తాపం, ప్రారంభమవుతాయి. అకాలంలో జుట్టు నెరిసిపోవటం ప్రారంభిస్తుంది. గోళ్ళు పెళుసవుతాయి. చర్మం తన లావణ్యాన్ని పోగొట్టుకుంటుంది. కాళ్ళల్లో రక్తప్రసరణ తగ్గి కాళ్ళపీకు ఎక్కువవుతుంది. ఆకలి చచ్చిపోతుంది. తిన్నది సరిగా జీర్ణం కాదు. కాలేయం చెడిపోతుంది. గాస్ ఉత్పత్తి ఎక్కువై కడుపు ఉబ్బుతుంది.

మూత్రపిండాలు, గుండె, పిత్తకోశం, మెదడు, నరాలవ్యవస్థ-ఎంతో కొంత క్షీణిస్తాయి. తిండిలేక మాడిపోతున్న మనిషిలా అవుతారు. మీ శరీరానికి రోజూ అవసరమైన విటమిన్సునీ, మినరల్సునీ, న్యూట్రియెంట్సునీ మీ జీర్ణకోశం గ్రహించటం మానేస్తుంది. మీ గుండెకు కావలసినంత కాల్షియంగాని, మెదడుకీ, వెన్నుకీ కావలసినంత సెఫాలిన్‌నుగాని జీర్ణకోశం అందివ్వలేకపోతుంది. చర్మానికి అవసరమైనంత రక్తప్రసరణ జరగటం లేనందున చర్మవ్యాధులు అంకురిస్తాయి. జ్ఞానేంద్రియాలు పనిచేయటం తగ్గిస్తాయి. ముందుగా చూపు, వినికిడి దెబ్బతింటాయి.

ఆ దశలో మిమ్మ్మ ఎలాగైనా కాపాడాలని మీ ఎడ్రినల్‌గ్రంథి తీవ్రంగా పని చేయటం ప్రారంభిస్తుంది. అది గుండె పనిచేసే వేగాన్ని పెంచుతుంది. దానితో మీకు బ్లడ్‌ప్రెషర్ ఎక్కువవుతుంది. దానితో

ఆపాద మస్తకం మిమ్మల్ని ముసలితనం ఆవరిస్తుంది.

మీలో ఓజస్సు (అంతర్గత శక్తి), తేజస్సు (శరీర కాంతి) తగ్గి పోతాయి. వ్యాధులకు లొంగిపోతారు. Arthritis వంటి వ్యాధులు నిన్ను పట్టి పీడి స్తాయి. కీళ్ళ నొప్పులు, వ్రేళ్ళు వంకర తిరగటం, భరించలేని నడుమునొప్పి ప్రారంభమవుతాయి. ఎముకలు, కండలు, కండరపు త్రాళ్లు - వీటిలోని టిస్యూలు క్షీణిస్తాయి. మధుమేహం, లివర్ వ్యాధులు, మూత్రపిండవ్యాధులు ప్రబలుతాయి. ఆయుర్దాయం క్షీణిస్తుంది.

కనుక మీ సౌష్టవమేకాదు-మీ ఆయుర్దాయం కూడా పటిష్టమైన వెన్నెముకపై ఆధారపడి ఉన్నదని గ్రహించండి.

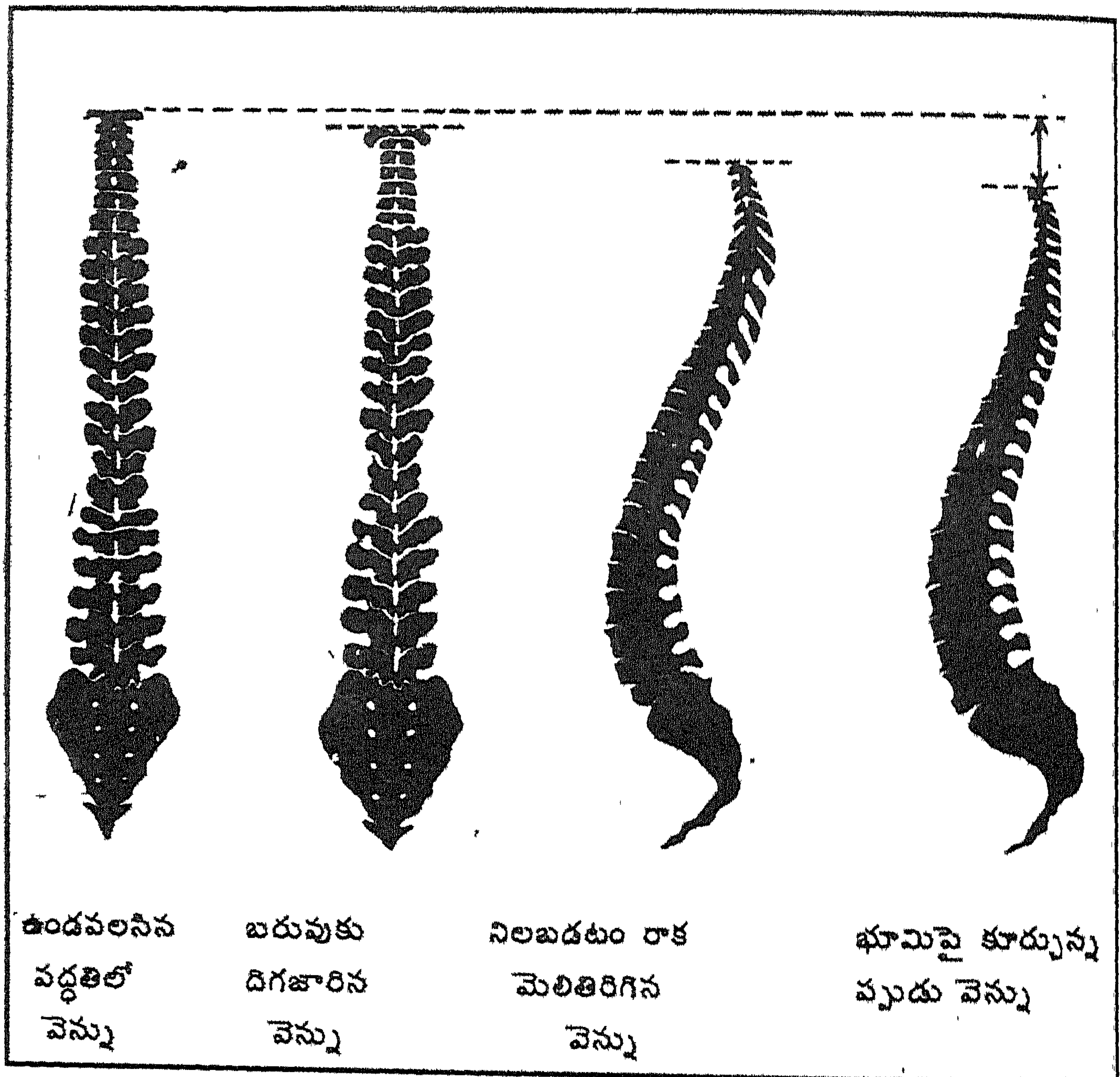
నొక్కుకుపోయిన వెన్ను రంధ్రాలను విశాలం చేయటం ద్వారా అంతర్గతశక్తుల్ని తిరిగి పొంది రక్తనాళాలు కొయ్య బారకుండా కాపాడవచ్చు.

వెన్ను రంధ్రాలు మూసుకుపోవటం వల్ల మీ సహజ అంతరంగిక శక్తుల్ని వినియోగించుకోలేరు. మీ శరీరంలో ఏ భాగం మీదా అనవసరపు ఒత్తిడి లేనప్పుడే మీ చైతన్యము, ఉపచైతన్యము సక్రమంగా పనిచేయ గలుగుతాయి. జీవితం ఆశావహంగా కనిపిస్తుంది. మీ ధైర్యమూ, స్థయిర్యమూ, తెలివీ రాణించగలుగుతాయి.

అంటే మీరు కూర్చున్నా, నిలబడినా, ఏదైనా పనిచేస్తున్నా మీ శరీరం సమతూకంలో ఉంటుంది. మీ వెన్ను గరిమనాభి తప్పదు. మీ కీళ్ళపై, ఎముకలపై, కండరాలపై, కండరపు త్రాళ్ళపై అనవసరపు ఒత్తిడి ఏదీ ఉండదు. మీ పొట్ట అదుపులో ఉండి ప్రేగులూ, కాలేయం, మూత్రపిండాలు, మూత్రకోశం, పైత్యకోశం మొదలైనవన్నీ సుఖంగా, సునాయాసంగా ఉపవిష్టమై, తమ తమ పనుల్ని చేసుకునేలా ఉంటాయి. మీ కండలు అనవసరంగా సాగిపోకుండా సమతూకంలో ఉంటాయి. కొన్ని ఉత్తినే బిగిసిపోకుండా ఉంటాయి. అప్పుడే మీ వెన్నురంధ్రాలు తగినంత విశాలమై సుఖంగా ఉంటాయి. అలా ఉన్నప్పుడే అక్కడి నుంచి నరాల విద్యుత్తు సక్రమంగా ప్రవహించి సందేశాలను సక్రమంగా రవాణా చేయ

గలుగుతుంది. మీ వెన్ను మెలికలు తిరిగితే ఇదేదీ సాధ్యం కాదు. మీ మెడ ముందుకు పొడుచుకు రాకూడదు. లేదా వెనక్కి విరుచుకుపోకూడదు. ఎటుప్రక్కకీ ఒరిగిపోకూడదు. మీ పొట్ట బెలూన్‌లా ఉబ్బిపోయి అంతర్గత అవయవాలను దూర దూరంగా విసిరివేయకూడదు. అలాగే మీ పాదాలు మరింత పలచగా పరుచుకొని మీరు నడుస్తూంటే ముందుకు పొడుచుకు వచ్చేయ్యకూడదు.

అదృష్టం కొద్దీ మీ శరీరానికి ఏ రకమైన అవకరాలు రాకుండా యోగ రహస్యాలున్నాయి. ఒక వేళ ఏవైనా అవకరాలు వచ్చినా వాటిని పోగొట్టటానికి పనికొస్తాయి. మీ శరీర యంత్రాంగాన్ని సక్రమంగా పని



చేయించి, మీకు సౌష్టవాన్నవి ప్రసాదిస్తాయి. మీవెన్ను పూసలతో తయారైంది గనుక, 24 గంటలలో అది చాలా మార్పులు పొందుతుంది గనుక, దానిని సరిదిద్దుకునే అవకాశం వుంది.

మానవుడు పుట్టినప్పట్నుంచీ, తన కాళ్ళ మీద తాను నిలబడటం నేర్చినప్పట్నుంచీ దిగలాగే భూమ్యాకర్షణ శక్తితో పోరాడుతూనే ఉన్నాడు. కొందరు జయించారు. కొందరు వెన్ను వంగిపోయి ఓడిపోయారు. నిలబడటం చేతకాక, బరువును సంబాళించుకోలేక, ఒత్తిడికి లొంగిపోయి, వెన్ను వంగి, పూసలు మూసుకుపోయి, రక్త ధమనులు గట్టిపడి అల్పాయువు లైన వారు చాలా మంది ఉన్నారు. యోగాభ్యాసం ద్వారా సడలిన కండరాలను బిగించి, నడుమును నిలబెట్టి, వెన్ను రంధ్రాలను తెరచి, రక్తనాళాలను పరిపుష్టంచేసి, దీర్ఘాయువును సాధించిన వారూ ఉన్నారు. ఎవరి అదృష్టం ఎలాంటిదో చెప్పలేం గదా!

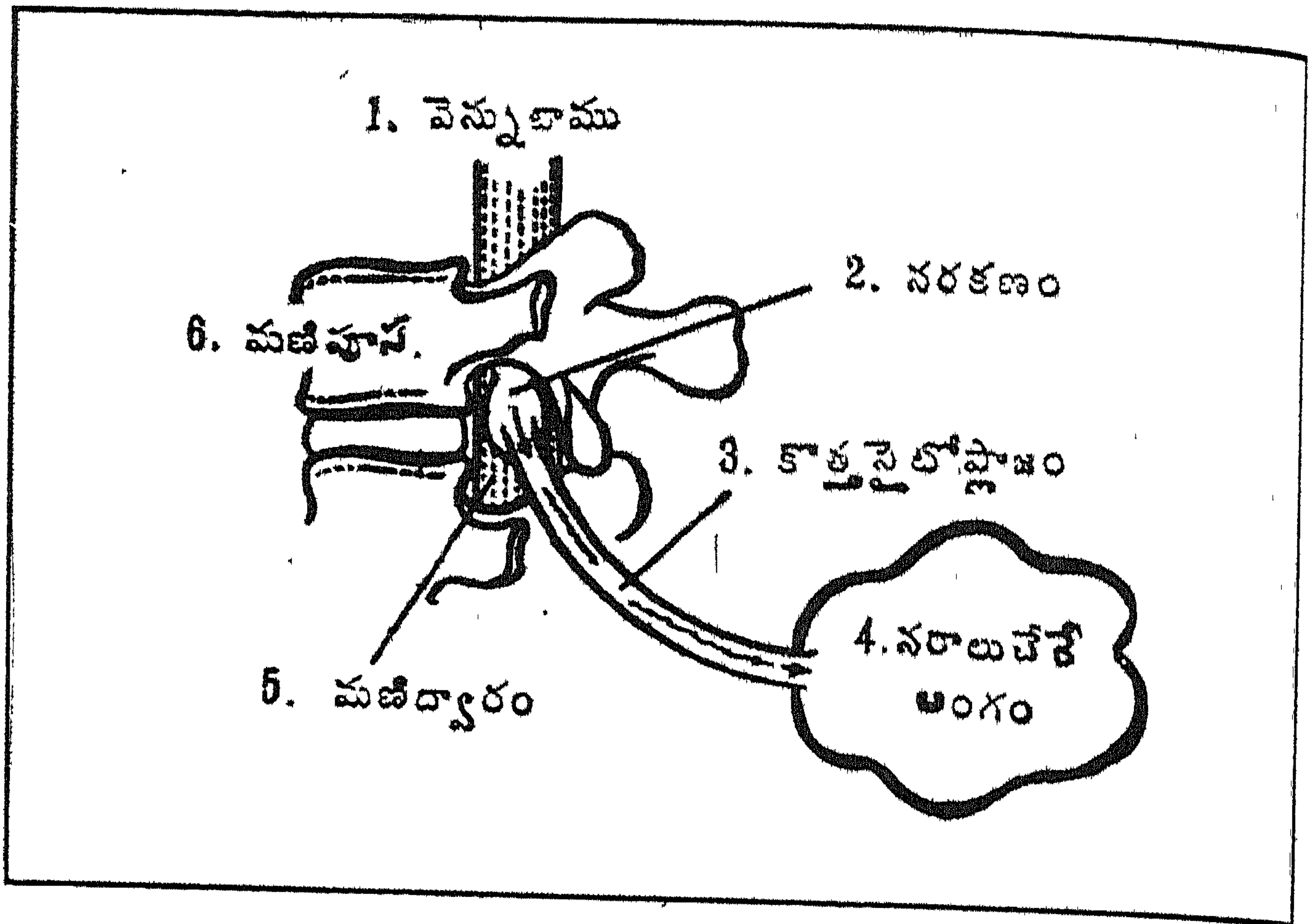
మణిద్వారాలు విశాలమైతే వెన్ను నరాలపై ఒత్తిడిని తొలగించి, మీ ఓజస్సును తిరిగి ఎలా యిస్తాయో చెప్పుకుందాం.

మీ శరీరంలోంచి వెలువడే సందేశాలన్నీ మెదడుకు చేరటానికి, మీ మెదడిచ్చే ఆజ్ఞల్ని మీ శరీర భాగాలకు చేర్చటానికి మీ వెన్ను నరాల శాఖలు పనిచేస్తాయని చెప్పుకున్నాం. ఆ వెన్నుపూసల్లోని ద్వారాలు (మణిద్వారాలు) యిరుకైపోవటం వల్ల అందులోంచి వెళ్లే నరాలు సన్నగిల్లిపోయి వాటి ద్వారా చేరవలసిన సందేశాలు, ఆజ్ఞలు క్షీణించిపోతాయని చెప్పుకున్నాం.

ఎందుచేత? మన నరాల కదలికమీదనే ఆధారపడి వాటి మనుగడ ఉంటుంది. నరాల కదలిక (Peristalsis) నుండే శక్తికారక పదార్థం (cytoplasm) నరమంతా ప్రవహిస్తుంది.

ఈ దిగువ చిత్రపటం చూడండి.

నరాలకు సంబంధించిన కణంలో అది విస్తరిస్తుంది. అక్కడి నుంచి శరీర భాగాలకు ఆ నరంతోబాటు సైటోప్లాజం కూడా ప్రవహిస్తుంది.



నరాల వివిధ శాఖోపశాఖల్లోకి ఈ సైటోప్లాజం చేరుకొంటుంది. కొన్ని నరాలు గ్రంథుల్లోకి వెళతాయి. కొన్ని టిస్యూలలోకి పోతాయి. నరాల కదలికల ద్వారా సమస్త శాఖోపశాలకి జీవ పదార్థాన్ని అందిస్తాయి. నరకణాలలో ఉత్పన్నమైన సైటోప్లాజం చాలా వుంటుంది. ప్రతిరోజూ కొత్తది తయారవుతుంది.

యోగ రహస్యాలద్వారా శారీరకదోషాలను తొలగించుకో గలం. మలబద్ధం, మూలశంఖ, అలసట, నడుమునెప్పి, నరాలవాపు వంటి వాటిని నివారించుకోవచ్చు.

ఆర్థ్రియిటిస్, పాదాల బాధ, కొయ్యకీళ్లు, కొయ్యకండరాలు, గుండె బరువు, హెర్నియా వంటి వ్యాధులకు యోగరహస్యా లున్నాయి.

ముడతలు, కాకి పాదాలు, లావు, సన్నం, వెన్ను వంపులు, తలనొప్పి, ఉదర వ్యాధులు, ప్రేగుల్లో జబ్బులకు యోగ రహస్యాలున్నాయి. చేతులకు కండల్నీ, కండపుష్టి గల పిక్కల్నీ, విశాల భుజస్థలినీ, వక్షస్థలాన్నీ, బలమైన గుండెనీ, దిట్టమైన వెన్నునూ, సన్నని నడుమునూ, బల

మైన కంఠాన్నీ పెంచుకోవటానికి పనికి వచ్చే యోగ రహస్యాలున్నాయి.

ఎలా వంచితే అలా వంగే వెన్నునూ, నరాల బిగినీ, కామ పటుత్వాన్నీ, వయస్సుకు లొంగని గ్రంధుల్నీ కలిగించి, మధుమేహం, కీళ్ళవాతం, తలనెప్పులు బారిపడకుండా చేసే యోగ రహస్యాలున్నాయి.

నూతన విషయాలను కనుగొనగల ప్రతిభనీ, స్వయం ప్రతిపత్తినీ, దీర్ఘాయువునూ, ప్రాచుర్యాన్నీ, న్యాయకత్వాన్నీ అందివ్వగల యోగ రహస్యాలున్నాయి. శక్తి సామర్ధ్యాలను, ఆధిపత్యాన్నీ, ఆకర్షణనూ, అధికారాన్నీ అందించే యోగ రహస్యాలున్నాయి.

మనస్సును కేంద్రీకరించటానికి, జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించటానికి, వ్యాధిని తరిమి కొట్టటానికి, చిరకాల యవ్వనం పొందటానికి, వార్ధక్యాన్ని నిరోధించటానికి శరీర నిధుల మీద అజ్ఞాత మనస్సుకు ఆధిపత్యం చెడకుండా నిలపటానికి అవసరమైన యోగ రహస్యాలున్నాయి.

వాటినన్నిటినీ యిక ముందు అందిస్తున్నాము. ఒక్కొక్క దానినే జాగ్రత్తగా అభ్యసించి సాధించండి.

4

సెక్స్ అప్పీల్

యోగి శరీర సౌష్టవాన్ని చూచి ఆడవాళ్ళు ముచ్చట పడతారు. అది సమ్మోహకంగా ఉంటుంది. అతని కాలమంతా తన శరీర సౌందర్యాన్ని పోషించుకోవటంలోను, మానసిక వికాసాన్ని సాధించటంలోనూ వినియోగించుకుని చిద్విలాసుడూ, తేజస్వంతుడూ అవుతాడు. అతని మనస్సూ, శరీరమూ క్రమశిక్షణలోనే ఉంటాయి. కోపతాపాలు అతన్ని అంటవు. శరీర సౌష్ట వం ఎరుగని మనుష్యులు కునుష్ఠులై చిరాకుగా ఉంటారు. మానసికంగా గాని, శారీరకంగా గాని వారు ఏ మాత్రం ఆకర్షణీయంగా ఉండరు. యోగు లంతా ఆకర్షణీయంగా ఉంటే, సంసార సాగరాన్ని ఈద వలసిన వారు మానసికంగానేమి, శారీరకంగానేమి యింత వికృతంగా ఉండటం మంచి పనేనా? భార్యను అన్ని విధాలా ఆకర్షించి వశపరచుకోవలసిన వ్యక్తి;శరీర సౌష్టవంతో, మానసిక స్థయిర్యంతో రక్షణ కల్పించవలసిన వ్యక్తి, అనారోగ్యంతో, వికృతాకారంతో, మూలుగుతూ, మూలగలేక ఏడుస్తూ, తిట్టుకొంటూ గొణుక్కుంటూ–రామరామ!

ఆ యోగి అతిరహస్యంగా దాచుకుని, వాడుకొంటున్న నిరుపయోగ సౌష్టవ రహస్యాన్ని, సంసార సముద్రంలో ఈదులాడవలసిన మీకు యిప్పుడు చెపుతున్నాము. దానిని ఉపయోగించండి. యోగించండి. అప్పుడే మీరు ధన్యులు.

మీ సహజ సౌందర్యం ఎలా నాశనమవుతుందో చెప్పమంటారా?

సరిగా నిలబడటం గాని, కూర్చోవటం గాని చేతకాకపోవటం వల్లనే వికారాకృతి వస్తోంది. దానికి తోడు గురుత్వం, బరువు, భూనిరోధం ప్రతికూలంగా పనిచేసి మీ శరీరానికి మరింత అపకరాన్ని కలిగిస్తోందని యిదివరకే చెప్పుకున్నాం.

1. మీ కండరాలను గురుత్వ వ్యతిరేక స్థితిలో ఎక్కువగా వినియోగించటం.

2. వెన్నుముకను సరిగా నిలబెట్టలేక నానావంకరలుపోయి మీ నడకలో హొయల్ని చంపివేసుకోవటం.

3. వంకరలుపోతున్న మీ వెన్నుముకనుబట్టి మీ వ్యక్తిత్వాన్ని భ్రష్టం చేసుకుని చూపరులకు మీ యందు సదభిప్రాయం కలగకుండా చేసుకొంటున్నారు.

4. వంగి వంగి ఉండటం వినయం కాదు. దానివల్ల మీ వీపు, భుజాలు, కీళ్ళు, వెన్నుపూసలు ఎంత అణగారుతున్నాయో మీకు తెలియదు.

5. నిలబడినా, కూర్చున్నా, పుట్టిననుంచి చచ్చేదాకా అహర్నిశలూ మిమ్మల్ని దిగలాగే బరువు మీ భుజాలను వంచి, సంకోచింపజేసి, మీ పొట్ట గోడల్లోని బిగిని కూలదోస్తుందని మీకు తెలియదు.

వాటి గురించి ఈ అధ్యాయంలో వివరించుకుందాం. ఈ నాలుగు పీడల నుంచి ఎలా తప్పించుకోవాలో అది కూడా చెప్పుకుందాం. అప్పుడే శరీరసౌష్టవానికి అవసరమైన యోగరహస్యాలు వెల్లడవుతాయి. వాటితో మీ జీవితాన్ని చరితార్థం చేసుకోగలరు.

భూమ్యాకర్షణకు వ్యతిరేక దిశలో పనిచేసే మీ కండరాలు మితిమీరి పనిచేసి తమ ఆజన్మ సహజ సౌందర్యాన్ని ఎలా పోగొట్టుకుంటాయో చూడండి!

శరీరం బరువు నిరంతరం అడుక్కి త్రొక్కేస్తూ వుంటుంది. అంత

శరీర భారాన్ని మీ చిన్న పాదాలు రెండు మొయ్యవలసివస్తోంది. కనుక నిట్టనిటారుగా మీరు నిలబడితే సరిగా నిలబడలేక తూలిపోయే పరిస్థితి వస్తుంది. మీ కాలి పిక్కల్లోని కండరాలు, మీ తొడల మీద కండరాలు మీ బరువును కాయాలి. లేకుంటే పిరుదులో, మోకాళ్ళో, కాలికండలో సడలి త్రుళ్లి పడిపోతారు.

ఆ బరువు మొయ్యలేక అవి వీగిపోతున్నప్పుడు ఆ కండరాలు అంతవరకూ బిగిసిపోయి, ఎలాగో మిమ్మల్ని నిలబెట్టాలని ప్రయత్నిస్తాయి కదా! అప్పుడే మీరు ఊగిపోతారు.

కాదయ్యా! వెల్లకిలా నేలమీద పడుకున్నారే అనుకోండి! మీ బరువంతా మీ వీపు మీదనే మోపుకొన్నారుగాని, పిక్కల మీద కాదు. కనుక ఆ స్థితిలో మీ కండరాలు సాగవలసిన అవసరం లేదు. అందుకే మీ పిక్కలకు బయటవున్న కండరాలేమి, మీ తొడలకు ముం దున్న కండరాలేమి, పొట్టకండరాలేమి, వీపు కండరాలేమి గురుత్వ వ్యతిరేక కండరాలని చెప్ప బడు తున్నాయి. మీ శరీరం మొత్తంలో ఉన్న కండరాలన్నిటిలోనూ బిగిని ఎక్కువగా కలిగి ఉన్న కండరాలివే.

గంట గంటకీ గురుత్వాన్ని ఎదుర్కోవటం మీకు కష్టంగానే ఉంటుంది. నిలబడ్డప్పుడు సరేసరి. మీ ఛాతీలోని కండరాలు, మెడకిటూ అటూ ఉన్న కండరాలూ ఎక్కువ వాడకంలో ఉన్నందున బాగా మెత్తబడి పోతూం టాయి. గురుత్వ వ్యతిరేక కండరాలు పుష్టిగా ఉంటేటట్లు మనం జాగ్రత్త పడాలి. అప్పుడే అవి గుండెకు బాగా తోడ్పడగలుగుతాయి.

మీరు నిలబడ్డప్పుడు గురుత్వం మీ కాళ్ళల్లోకి, పాదాలలోకి మీ గుండె నుంచి రక్తం ఎక్కువగా తోడుతుంది. ఆ రక్తం పాదాలు, కాళ్ళ నుంచి వెనుదిరిగి గుండె, ఊపిరితిత్తులు చేరేటప్పుడు గురుత్వమే నిరోధిస్తుంది.

అప్పుడు మీ గురుత్వ వ్యతిరేక కండరాలు బిగుసుకొనిగురుత్వం వల్ల మీ గుండెల్లోంచి రక్తాన్ని పూర్తిగా మీ కాళ్ళల్లోకి దిగిపోకుండానిరోధించి,

అక్కడున్న రక్తం మీ ఊపిరితిత్తుల్లోకి, గుండెల్లోకి ప్రవహించేలా చూస్తాయి.

మీరు కదలకుండా చాలాసేపు నిలబడినట్లయితే మీ కాళ్ళల్లో కండరాలు సూక్ష్మరక్తనాళాలను పిండివేసి, కొయ్యబారిపోతాయి. రక్తాన్ని తిరిగి ఊపిరితిత్తుల్లోకి, గుండెల్లోకి చేరకుండా నిరోధించాయన్నమాట! అప్పుడు మీ గుండె ఓవర్ వర్కు చేయవలసివస్తుంది. కాళ్ళు పీక్కుపోతాయి. నానా బాధా పడిపోతారు.

అందుకే అడుగు మీద అడుగు వేసుకొంటూ ఎంతదూరం నడిచినా కలగని బాధ కొద్దిసేపు నిశ్చలంగా నిలబడటం వల్ల కలుగుతుందన్న మాట!

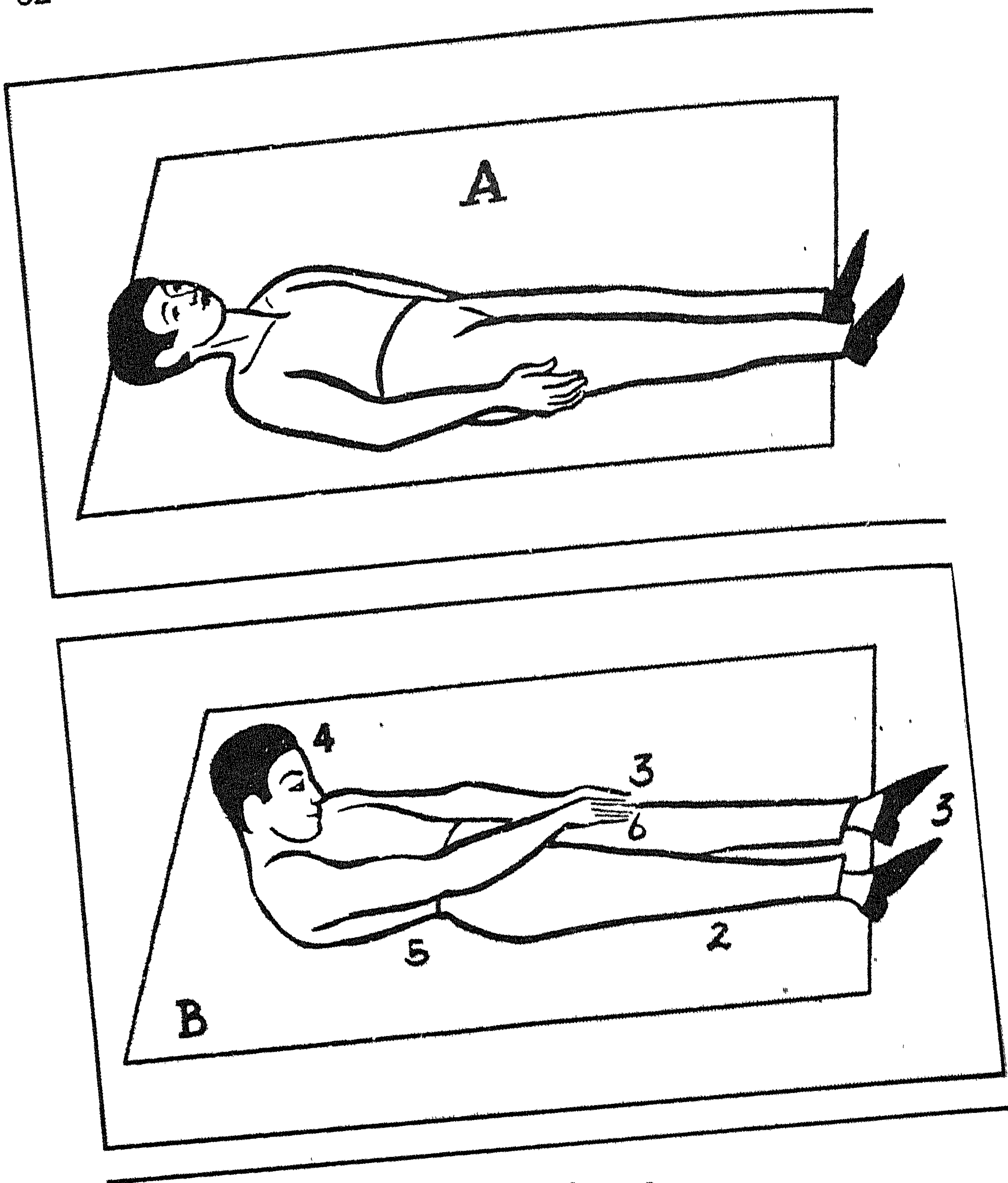
అలాంటప్పుడు ప్రతిరోజూ ఎన్నిగంటలు నిశ్చలంగా మనం నిలబడుతున్నామో ఆలోచించండి. వృథాగా అలా నిలబడటం వల్ల దేనిని కోల్పోతున్నామో గ్రహించండి. పర్యవసానంగా మీ శరీర సౌష్టవం, దానితో బాటు మీ సెక్సు ఎప్పీలు తొలగిపోతున్నాయి! మీలో చెలరేగే నీరసం, నిస్త్రాణ మిమ్మల్ని ఈజూరోమనిపించేటట్లు చేస్తాయి. ఈజూరో దేవుడా అంటూ దిగాలుపడ్డ మగవాళ్ళు ఏ స్త్రీని ఆకర్షించగలరు? స్త్రీలు మగవాడి మగతనాన్ని, కండబలాన్నీ, బుద్ధి బలాన్నీ ప్రేమిస్తారు గదా!

అలసిపోవటం వల్లనే మీకు ఆత్మ విశ్వాసం నశిస్తుంది. ఆశ, ఉరకలు వేసే గుణం లోపిస్తాయి. మీ మనస్సు ఛిద్రమవుతుంది. దానితో మీ కామపటుత్వం మరీ సన్నగిల్లుతుంది.

ఆడవాళ్ళ మనస్సుని ఆకర్షించాలంటే ఎనుబోతు కొమ్ములు పట్టుకొని లొంగదీసుకోగల బలం మీకు కావాలి. గురుత్వ వ్యతిరేక కండరాల బిగిని తగు శరీర వ్యాయామం ద్వారా మీరు సాధించాలి. అదే యోగ విద్య.

ఎలాగో చెపుతా వినండి.

1. చేతుల్ని మీ తొడల ప్రక్కకు పెట్టుకొని మొదటి బొమ్మలో చూపించినట్లు పడుకోండి.



2. కాలి వేళ్ళను దగ్గరగా చేర్చండి.
3. పిక్కల్ని బిగించండి.
4. కాలి మడమల్ని అదుక్కి నొక్కుతూ తొడలపై కండరాలను బిగియబట్టండి.
5. మీ కాలివ్రేళ్ళను చూడగోరినట్లు ముందుకు వంగండి.
6. కడుపులోని కండరాలను బిగియనొక్కండి.

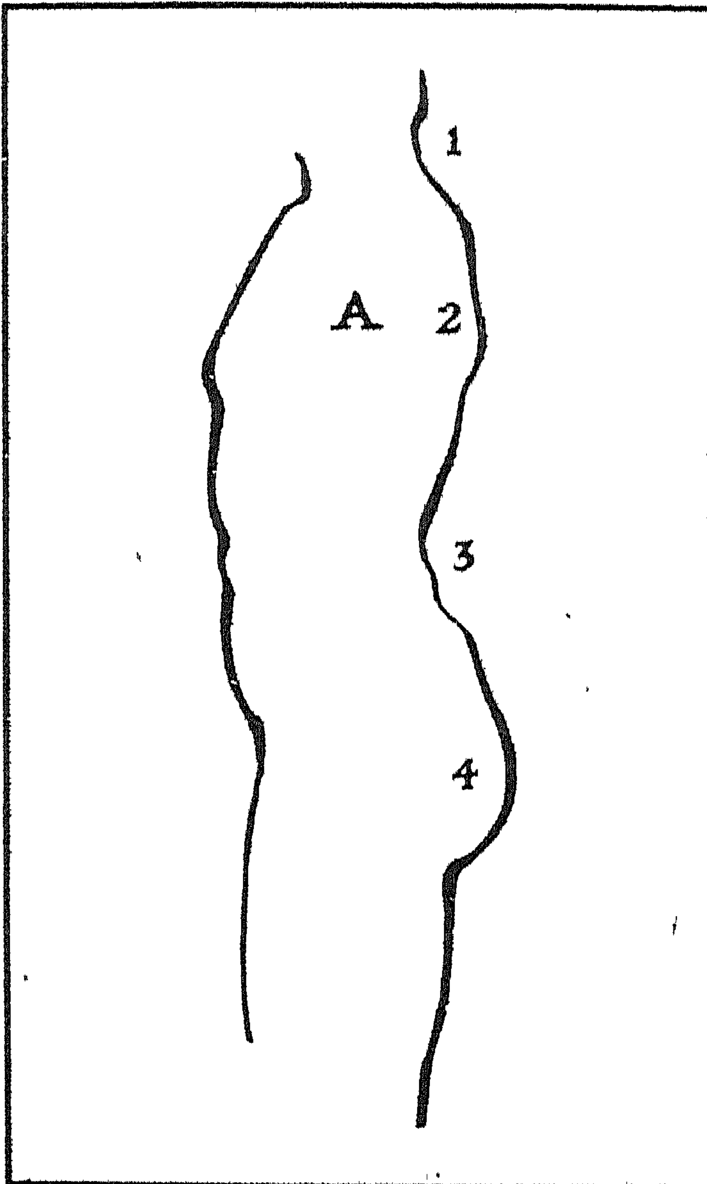
7. చేతుల్ని రెండింటినీ బొమ్మలో మాదిరి దగ్గరకు చేర్చండి

8. భుజాలు రెండింటినీ దగ్గరగా నొక్కుకోండి.

ఈ విధంగా రోజూ ఐదు లేదా పదిసార్లు గురుత్వ వ్యతిరేక కండరాలకి పదును పెట్టండి. దీని వల్ల మీకు పురుష లక్షణాలు ప్రబలి స్త్రీలను ఆకర్షించగల సౌష్టవం పొందుతారు.

వంగిన వెన్ను

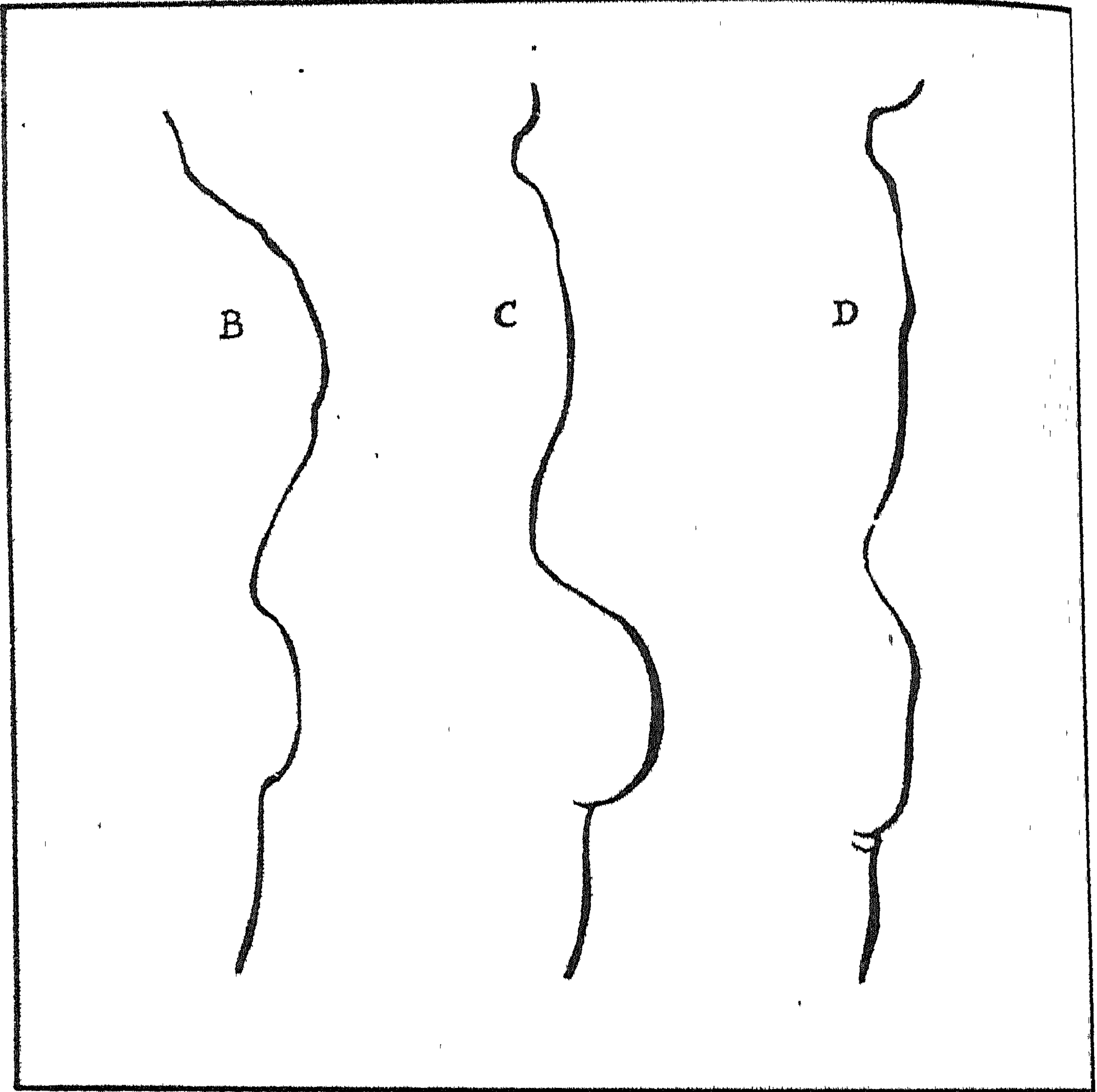
వెన్ను ఏ పాటి వంకరవున్నా మీ వెన్నుపూస రంధ్రాలను మూసి వేస్తుంది. కనుక మీ పుంసత్వమే సడలిపోతుంది. ఆ వెన్ను పూసలు మణగిపోయి నందువల్ల వాటిల్లోంచి వెళ్లే నరాలు నొక్కుకుపోయి వెన్ను రాల శక్తిని దెబ్బతీస్తాయి.



A

కనుక మీ వంకరవీపు వంపుల్నే సరియైన వీపు వంపులను కొని పొరబాటు పడకండి. మీ వెన్నుకు నాలుగు వంపులు సక్రమంగా ఉంటే చాలు. ఇవి యాదృచ్ఛికంగా వచ్చేవి కావు. సరియైన వ్యాయామం ద్వారా గాని తెచ్చుకోలేము; నిలుపుకోలేము. మనిషి పడుకోవటం, వడిసి వేటాడటం, లేచి పరిగెట్టటం నిత్యజీవితంగా ఉండే రోజులలో ఈ రకం నడుము ఉండేది. తిని కూర్చుంటున్న రోజులలో, సరియైన శరీరవ్యాయామం లేని రోజులలో నడుములు, పిరుదులు తమ తమ స్థితిగతుల్ని

తప్పి ఎలా, ఎంత వికృతంగా తయారయ్యాయో ఈ దిగువ చిత్రపటాల్ని చూడండి.



'A' కి వీపు సక్రమంగా ఉంద.

'B' కి వీపు వెనక్కి వంగిపోయింది. గూని బాగా వచ్చింది. పిర్రలు చిన్న వయ్యాయి.

'C' కి పిర్రలు వెనక్కి పారిపోతున్నాయి. నడుము చప్టాలా ఉంది.

'D' కి నడుమూ, పిర్రలూ కూడా తప్పడగా చప్టాల్లా ఉన్నాయి. ఈనాటి కాలేజీ కుర్రాళ్ళ అవతారాల్ని పరిశీలించండి. అందరూ 'డీ' లే.

డీ అంటే డీ. తేలిగ్గా చలాకీగా ఉన్నామని పొంగిపోతారేగాని నడుమూ లేదు, తుంటీ లేదని సిగ్గు పడటం లేదు. వీళ్ళకి మగతనం ఎక్కడనుంచి వస్తుంది?

1. 'ఎ'లో ఉన్నట్లు ఆ వీపుకున్న నాలుగు వొంపుసొంపులే మీ వెన్నుకు బలం. బల్లపరుపు వీపుకన్నా యిలా ఉన్న వీపు పదహారు రెట్లు బలంగా ఉంటుంది.

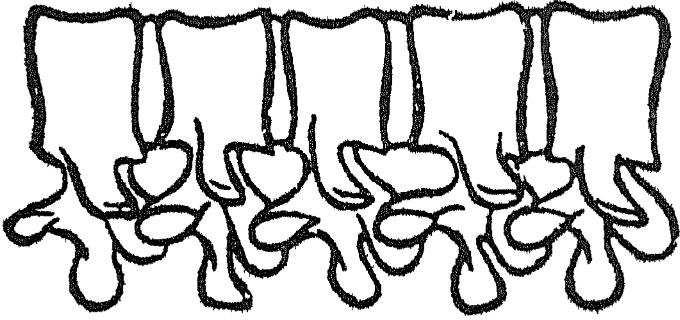
2. యిలా సరియైన వొంపుసొంపులే మీ వెన్నుకు సాగుదలను (ఎలాస్టిసిటీ) కల్పించి, మీ తలను స్ప్రింగు స్తంభం మీద మోపుకున్నట్లుగా ఉంచుతుంది. కనుక మీరు నడుస్తున్నప్పుడు భూమి ఎత్తుపల్లాల వల్ల కలిగే ఒడిదుడుకులు మీ తలలోని మెదడును బాధించవు.

3. మీ శరీరం ఈ ఆకారంలో ఉంటే మీ ఛాతీ విశాలమై మీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు, పొట్ట ఒకదాన్నొకటి నొక్కుకుపోకుండా చేసుకొంటుంది.

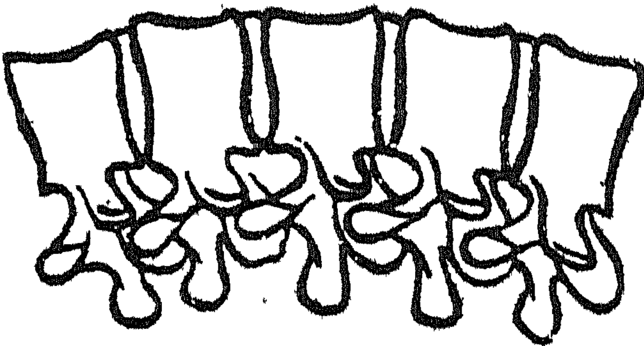
4. పని సమయాలలో వెన్ను ఎలా వంగినా వెన్నుపూసకు ఏ విధమైన దెబ్బ తగలకుండా ఈ వంపులు కాపాడతాయి.

సరియైన వెన్నుపూస 71 సెంటిమీటర్ల పొడవుంటుంది. ఆడవాళ్ళ వెన్ను 61 సెంటిమీటర్లే వుంటుంది. మీ మెడ వెనుక ఒకటి, వెన్నులో ఒకటి, నడుముదగ్గర ఒకటి, పిరుదుల వద్ద ఒకటి–మొత్తం నాలుగు వంపులుంటాయి. ఈ వంపుల వల్లన శరీరానికి గరిమనాభి కొద్దిగా పిరుదుల పైభాగంలో అడుగు వెన్నుపైన పై ప్రాంతానికి వస్తుంది.

ఏళ్లు గడుస్తున్న కొద్దీ మీ వెన్నుపూస అరగటం ప్రారంభించి, వెన్నుపూస క్రమాన్ని కొంచెం వంగింపజేస్తుంది. మీకూ నడుము వంగి నట్లనిపిస్తుంది. దానితో మీ వెన్ను వంపులు కూడా మారతాయి. బి, సి, డి, లు వచ్చేస్తాయి. శరీరం అష్ట వంకరలు పోతుంది. మీ వెన్ను పై మీ శరీర భారం ఉండదు. ఏదో ఒకవైపు వరిగిపోతూ వుంటుంది. కాళ్ళకు భారం ఎక్కువవుతుంది. అవి పీకటం ప్రారంభిస్తాయి. వెన్నుపూసలు ఒరుగుతాయి. ఒరిగిన వైపు బరువెక్కువవుతుంది. వెన్ను అయిదవ



వెన్నుపూసలు వాటి మధ్య డిస్కులు క్షేమంగా ఉన్నాయి.



వెన్నుపూసల దేహం అణగారి వెన్నుపాము వంగింది.

పూస బాగా నలుగుతుంది. ఈ మార్పుల వల్ల మీ నడకలోనే తేడా వస్తుంది. నిటారుగా ఉండే మెడ ముందుకు వంగుతుంది. తల కూడా ఎటో ఒకవైపుకు వరుగుతుంది. పురుషుడిగా మీకుండవలసిన ఠీవి ఛతికిల బడుతుంది. వీపు బల్ల పరుపై పోతుంది. తుంటి వెనక్కి జారుతుంది. దానితో ఎలా ఉండవలసిన వెన్ను (A) ఎలా మారి పోతుందో (B) చూడండి.

అప్పట్నుంచి మీరు వంగటానికి, అటూ యిటూ ఒరగటానికి, ప్రక్కకు తిరగటానికి యాతన పడిపోతారు. రానురాను మీకు తుంటిఅడ్డంగా పెరిగిపోవటంతో Kyphosis సమస్య విషమిస్తుంది.

మీరు గూనిబాబై పోతారు. మీమగతనం అప్పటికే యిగిరిపోతుంది. మేధాశక్తి క్షీణించిపోయింది. జ్ఞాపకశక్తి చెప్పనే అక్కర్లేదు.

వెన్ను వంగిపోవటంతో అటు వ్యక్తిత్వమూ, ఇటు సెక్సు ఎప్పీలూ ఏమవుతాయి?

చూడటానికి మీ ముఖం ఏ మాత్రం అందంగా ఉన్నా శరీరం మాత్రం ఆకర్షణీయంగా ఉండదు. మీ నీరసం, మాంద్యం, తెలివితక్కువ

తనం చూసి ఏ స్త్రీ మెచ్చుకొంటుంది? నగ్నంగా ఉండటానికి మీకే సిగ్గవు తుంది. వాళ్ళ మనస్సుల్లో మీ అందం గురించి ఏ మాత్రం భ్రమలున్నా తేలిగ్గా చెరిపేసుకుంటారు. మీలో ఆకర్షణ లేకుండాపోవటానికి కారణం ఎక్కడుందో మీకూ తెలియదు. దానికితోడు మీ మానసిక శక్తులు కూడా క్షీణించటంతో మీకు ఏ విలువలు మిగిలి ఉంటాయి?

కైఫోసిస్: మీ వెన్ను వంగి, మీకు గూని వచ్చిందంటే అంత మనిషీ యింతైపోతారు. మీ శరీరం నొక్కుకుపోవటంతో మీ ఛాతీకి, నడుముకి మధ్య కాళీ తగ్గిపోయి జీడిపిక్కలా నొక్కుకుపోయినట్లుంటారు. దానికితోడు తల ముందుకు వంగి, మీ చూపుల్లో తెలివిని ప్రజ్వరిల్లనివ్వదు. మీలోని నాయకత్వపు లక్షణాలన్నీ అణగారిపోతాయి. ఆడవాళ్ళు మీరు మంచి వాడనుకుంటారు. వాళ్ళకవసరమైన వన్నీ బాగా సమకూర్చగల వాడి వనుకుంటారు. అంటే మీలో సెక్సుఎప్పీల్ ఏ మాత్రం లేకుండా పోయిందన్న మాట!

లార్డోసిస్ (Lordosis): పిరుదులు వెనక్కి జారి 'సి' అయ్యారను కోండి! కౌమారంలో ఉన్నట్లే ఉంటారు. యింకా మీకు యవ్వనం వచ్చినట్లని పించదు. ఆడవాళ్ళ దృష్టి మీ పిరుదుల మీద పడుతుందేగాని, మీ ఛాతీమీద, భుజాలమీదా పడదు. కనుక వాళ్ళ దృష్టిలో మీరింకా మీసాలు సరిగారాని "బాబు"వే. అంతేగాని మీసాలు మెలిద్రిప్పే మగాడు కాదు. కాబట్టి మిమ్మల్ని చిన్న పిల్లాడిని చూసినట్లే మీ భార్య చూస్తుంది గాని, ఆమెని పాలించే, లాలించే మగాడిగా చూడదు. మీరు నడుస్తూంటే మీ పిరుదులు యిటూ అటూ ఊగుతాయి, అది మగాడి నడక కాదు. ఒళ్ళు త్రిప్పుకుంటారు; చేతులు విడమరిచి ఊపుకుంటారు. అలా పుంసత్వం గల మగవాళ్ళు చెయ్యరు. మీ మీద ఆమెకు ఎంత మంచి అభిప్రాయ మున్నా అది వేరు. మిమ్మల్ని పురుషునిగా గుర్తించకపోవటం వేరు.

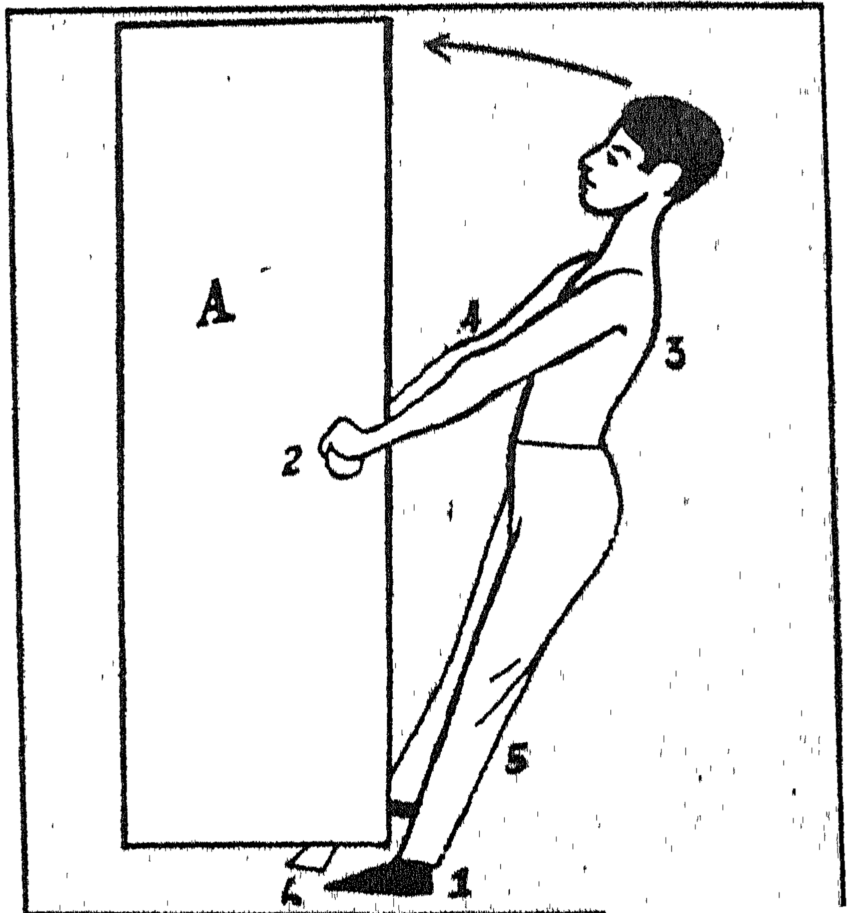
స్కోలియోసిస్ (Scoliosis): మీ భుజాలు ఎగుడు దిగుడున్నా యనుకోండి. అప్పుడు మీ తల పల్లంగా ఉన్న భుజం వైపు ఒరిగిపోతుంది.

కోళ్ళు కొట్టేవాడిలా కనిపిస్తారు. మీ వెన్నువంపులు సరిగా లేకపోయినందు వల్ల కలిగిన ఫలితమిది! మీ ఈ ఆకార వికారాలు స్త్రీ యందు మీపై విముఖత్వాన్ని కలిగిస్తాయి. కనుక అవి మీకే ప్రతికూల లక్షణాలు.

అలాకాకా స్త్రీ తాను ఏశరీరసౌష్టవాన్ని చూసి మెచ్చుకుంటుందో ఆసౌష్టవం మీ శరీరంలోనే కనిపించిననాడు మీరు కనిపిస్తేనే ఆమె ముఖం వికసించిపోతుంది. ఒక్కమాట కూడా మాటాడకుండా ఆమె వివశమై పోతుంది- మీరు కలలుగన్న స్త్రీ మీ కళ్ళముందు ప్రత్యక్షమైతే మీరు వివశులవరా?- ఆమె తప్పుకాదు. తరువాత కూడ దీసుకొంటుందనుకోండి! అయినా నవ్వుతూ మాట్లాడుతుంది! అంటే, మీ శరీర చందమే ఆమెకు ఆనందాన్నిచ్చినట్లుకాదా? మీరామెకు కన్నుల పండువుగా ఉన్నట్లు కాదా?

అయితే ఎలాగ?

కైఫోసిస్-అనగా వెన్ను వంగిపోవటాన్ని ఎలా పోగొట్టుకోవాలో యిప్పుడు చెపుతున్నా.



1. మీ యింటి గుమ్మం తలుపు తెరిచి పైబొమ్మలో చూపించినట్లు నిలబడండి.

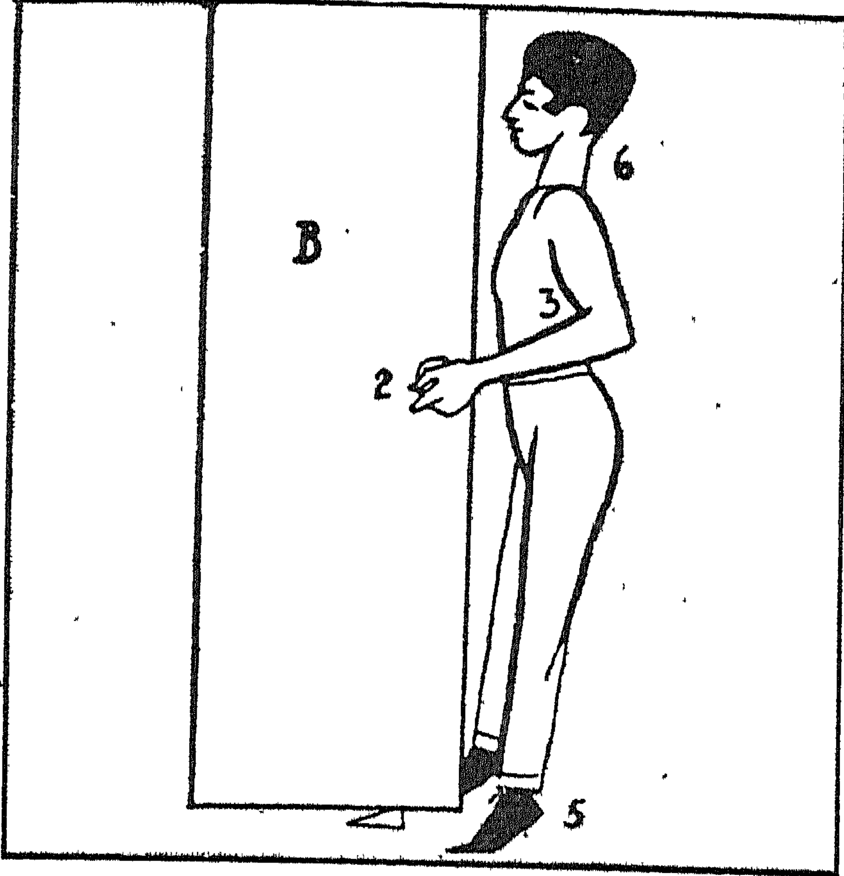
2. దానికిటూ అటూ ఉండే డోర్ నాబ్సును గట్టిగా పట్టుకోండి.

3. మీ శరీరాన్ని వెనక్కి విసరండి. నడుము నిటారుగా ఉండాలి.

4. మీ చేతులు పూర్తిగా సాగాలి.

5. కాళ్ళని నిగడదన్నాలి; అప్పుడే మీ శరీరం నిట్టనిలువుగా ఉంటుంది.

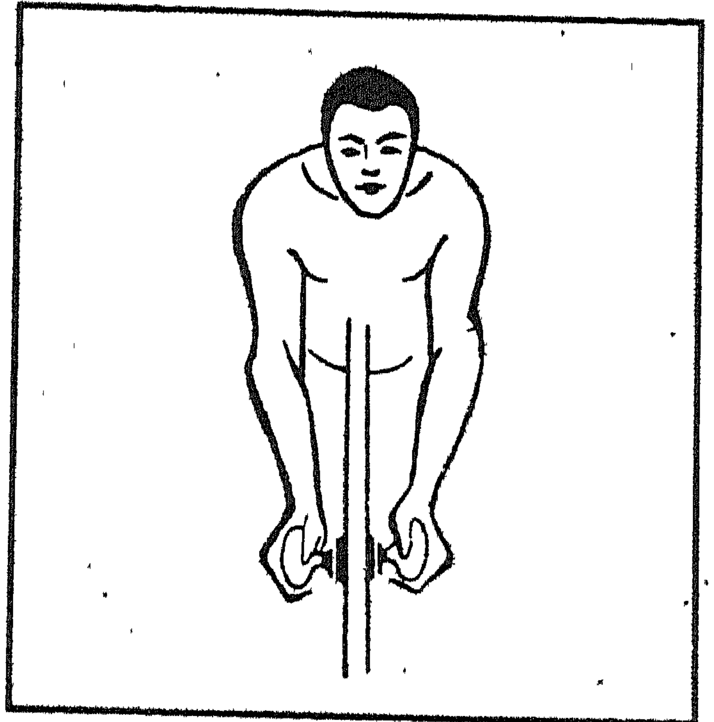
ఆ తర్వాత ఏం చేయాలో ఈ దిగువ చిత్ర పటం చూడండి.



1. ఈ ప్రక్క నున్న చిత్ర పటంలో మాదిరి వంగండి. మీ భుజాలను గుండ్రంగా త్రిప్పండి.

2. మీ శరీరాన్ని తిరిగి నిటారుగా నిలబెట్టి, ఇంతకు ముందు చిత్రపటంలో మాదిరి తలుపు దగ్గరగా చేరి గాఢంగా గాలి పీల్చండి.

3. వీపును వెక్కి వంచి, మీ బరువంతా అటు త్రిప్పండి.



4. మీ మోచేతుల్ని గట్టిగా మీ శరీరానికి వేసి నొక్కుకోండి.

5. కాలి బొటనవేళ్ళమీద ఆనుకుని పైలి లేవండి. మీరు మరీ పొడగరి మనిషైతే మోకాళ్ళ దగ్గర కొంచెం వంగండి.

6. అంతసేపూ మీ భుజాలను ముందుకు నొక్కండి.

7. అలాగే మీ మోచేతులు అంతసేపూ మీ శరీరాన్ని నొక్కి

ఉంచాలి.

ఈ విధంగా వేళ్ళు రెండు సెకన్లపాటు నొక్కుకొని, మామూలు స్థితిలోకి వచ్చేయ్యండి.

దీనివల్ల మీ ఛాతీలోని కండరాలు గట్టిపడతాయి. ఛాతీ లోపలి కండరాలు కొంచెం నెప్పి పెడతాయి. కంగారు పడకండి.

మీ వీపుమీద, ముఖ్యంగా అడుగు భాగాన ఉండే నొక్కుకుపోయిన వెన్ను వంకర తొలగిపోయి నిటారవుతుంది. అనవసరపు గూనిపోతుంది. తలుపు మీ బరువుకు దిగిపోకుండా అడుగున ఏదైనా బల్లచెక్క ఆధారంగా పెట్టండి.

ఈ విధంగా రోజూ పదిసార్లయినా చేయండి.

స్కోలియోసిస్: మీ వెన్నుపూస గాని ఏదో ఒక ప్రక్కకి ఒరిగితే మీ భుజాలు సమతలంలో ఉండక ఎగుడుదిగుడుగా ఉంటాయి. ఆ స్థితినే స్కోలియోసిస్ (internal curvature of vertebral column) అంటారు. దీనిని ఎలా తొలగించుకోవాలో యిప్పుడు చెప్పుకుంటున్నాము.

1. తెరిచిన తలుపుకు అభిముఖంగా, సన్నిహితంగా నిలబడండి.

2. దానిపై మూలను రెండుచేతులతోనూ, రెండు వైపులనుంచీ పట్టుకోండి! మీ రెండుచేతుల ప్రేళ్ళూ ఒకదానిపై ఒకటి ఉండాలి.

ఈ దిగువ చిత్రపటం చూడండి.

3. మీ చేతుల్ని పైకెత్తటం కోసం, మీరు క్రిందకి జారాలి.

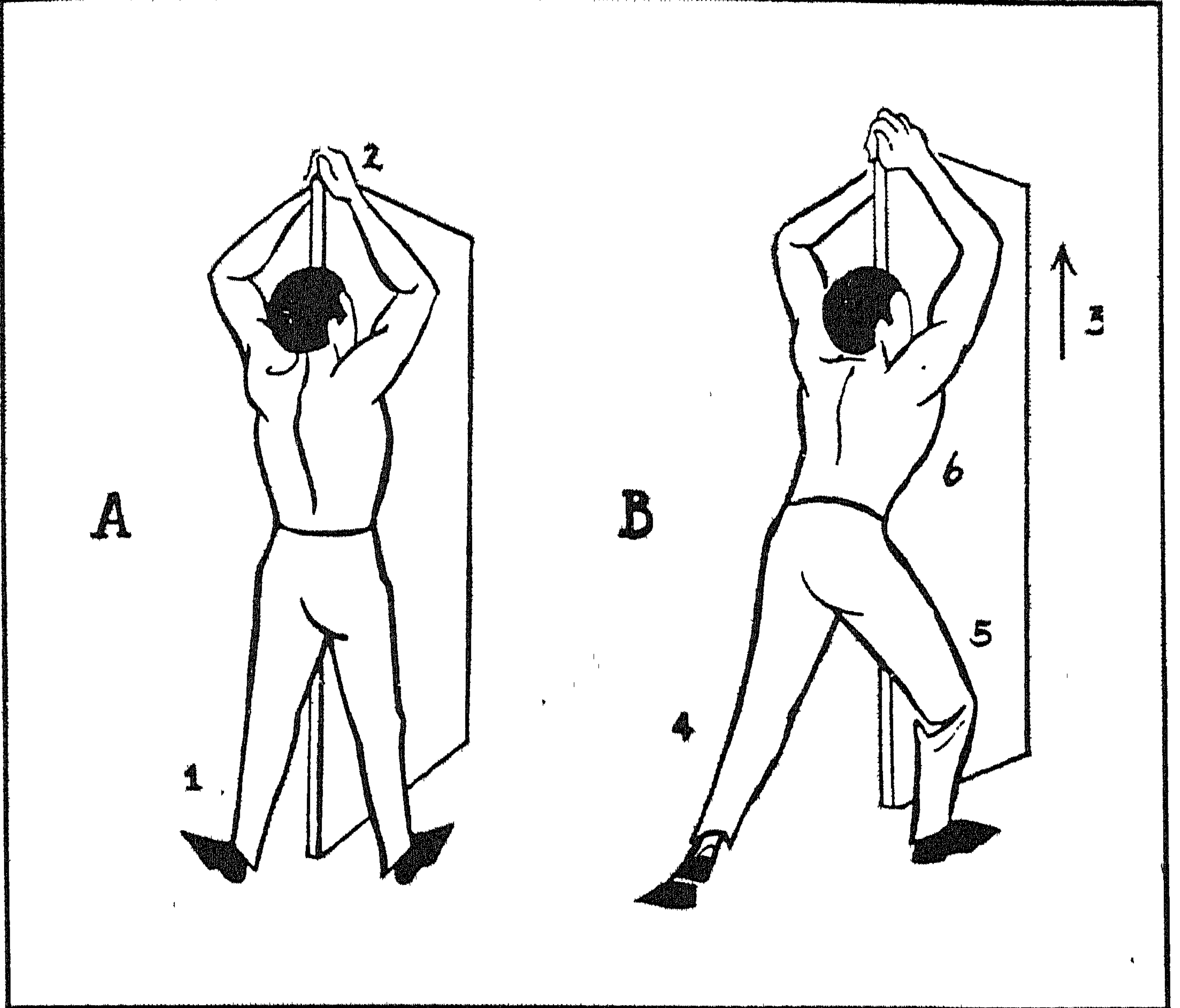
4. మీ కుడి భుజంగాని దిగజారి ఉంటే, మీ ఎడమ పాదాన్నెత్తి, వెనక్కి సాచండి.

5. మీ కుడి మోకాలు ముడిచి, మీ బరువంతా మీ కుడికాలుపై ఆనుకునేలా చూడండి.

6. మీ కుడి పార్శ్వాన్ని సాగదీసి, మీ వెన్ను వంకరను సరిదిద్దుకోండి.

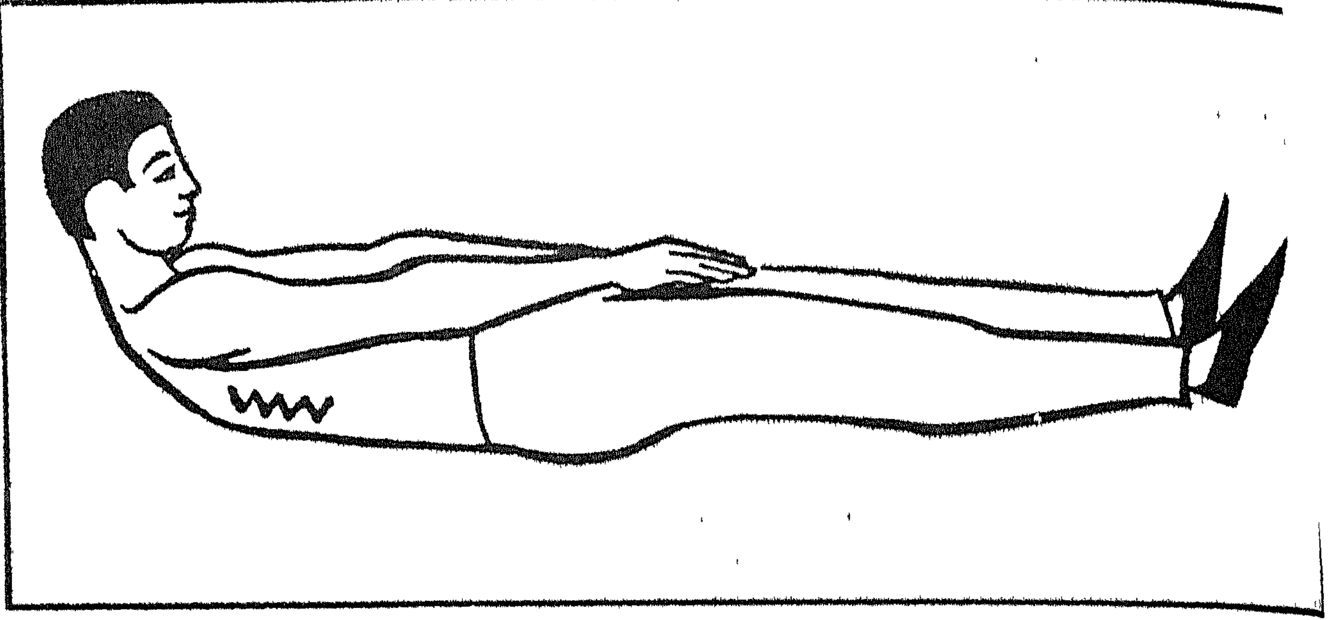
అలా రెండు సెకన్లు ఉండు. రోజుకు పదిసార్లయినా ఈ వ్యాయామం చెయ్యండి.

మీ ఎడమ భుజం వంగి ఉంటే 4వ అంశంలో నీ కుడి పాదాన్నీ, నెం. 5,6 అంశాల్లో ఎడమ మోకాలినీ, పాదాన్నీ వినియోగించి, మీ ఎడమ బాగాని సాగదీసి, వెన్నును సరిచేసుకోండి!



లోపలి తట్టుకున్న వెన్ను వంకరను సరిచేసుకునే క్రమం. ఉదర కండరాలను సరిచేసుకోవటం ద్వారా దీనిని సాధించవచ్చు.

వెల్లకిలా పడుకొని, మీ చేతుల్ని ప్రక్కకు చేర్చండి. లేదా తొడల పైన పెట్టుకోవచ్చు. తలపైకెత్తి మీ పాదాల మధ్య ఉండే నేలను చూడటానికి ప్రయత్నించండి. ఆ తర్వాత మీ మోకాళ్ళ మధ్య నేలను చూడండి. ఆ తర్వాత మీ తొడల మధ్య నేలను చూడండి. మీ చేతుల్ని కదపకూడదు. వాటిపై మీ బరువు ఏ మాత్రం అనుకోకూడదు.



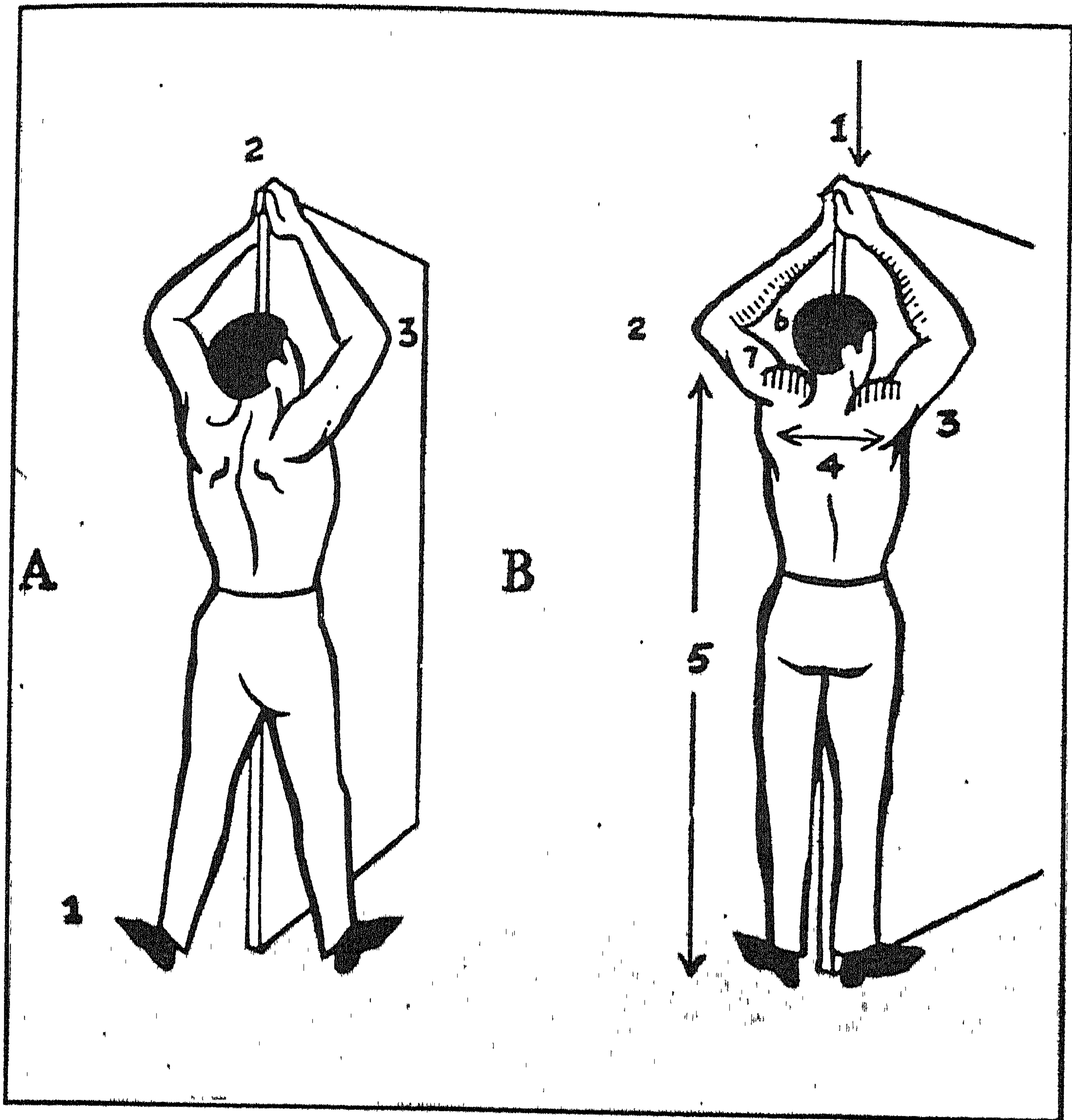
మీ భుజాలను చతురంగాను, విశాలంగాను చేసుకునే విధం.

విశాలమైన భుజాలున్న వాళ్ళనీ, చతురంగా ఉన్న భుజాలున్న వాళ్ళనీ చూసి వారి పురుషత్వాన్ని అంతా మెచ్చుకుంటారు. అలాంటప్పుడు మీ భుజాలు వంగి, నొక్కుకు పోవాలని మీరనుకోరు గదా!

ఎముకకి కండరాన్ని అతికించి ఉంచే పీచు పదార్థానికి టెండన్ (Tendon) అని పేరు. ఎముక మీద కండర పట్టును కేంద్రీకరించటానికివి తోడ్పడతాయి. మీ భుజాల ఎముకలపై యీరకం టెండనులున్నాయి. మీ భుజాల కీళ్ళను ఇవి కప్పి ఉంచుతాయి. యివి భుజం నుంచి అంగుళం మేర సాగుతాయి. మీ భుజాన్ని మెడనీ పట్టి ఉండే ముక్కోణపు కండరాన్ని బలపరిచి, మీ విశాల భుజాలను పైకెత్తి పట్టుకోవటానికి ఈ వ్యాయామం దోహదం చేస్తుంది.

మీ మీపు మీద మెలి తిరిగిన కండల్ని చూసి ఆడవాళ్ళు తెగ ముచ్చట పడిపోతారు. భుజాలు విశాలం కావటం వల్ల కీళ్ళల్లో తగిన కందెనలు ఊరుతాయి. కండరపు త్రాళ్ళు బలపడతాయి. సాధారణంగా చాలా మంది భుజాలకు వచ్చే బుర్సైటిస్ వ్యాధిని రానివ్వదు. ఈ వ్యాధి వస్తే కీలు మన స్వాధీనంలో ఉండదు. చేతిని పైకెత్తలేము. ఆ రకం దురవస్థ రాకుండా ఈ వ్యాయామం కాపాడుతుంది. వార్థక్యంలో భుజాలు నొక్కుకు పోకుండా చేస్తుంది. మీ సౌష్టవాన్ని ఏ మాత్రం చెడనివ్వదు.

ఈ దిగువ చిత్రం చూడండి.



1. తలుపు చివర తెరచి ఉన్న వైపు నిలబడండి. తలుపు వైపు తిరిగి నిలబడండి.

2. మీ రెండు చేతుల వ్రేళ్ళతోనూ ఆ తలుపు చివరి భాగాన్ని నొక్కి పట్టండి. మీరు పొట్టిగా ఉంటే కాళ్ళ క్రింద స్టూలు వేసుకోండి.

3. మోచేతుల్ని మణచి, బయటకు ఉంచండి. ఆ విధంగా మీ పొజిషన్ సర్దుకున్నాక అసలు వ్యాయామం ప్రారంభించండి.

1. మీ చేతుల్ని బిగించి క్రిందకు మీ బరువును దిగలాగండి.

2. మీ మోచేతులు మరింత ప్రక్కకు వంగాలి.

3. మీ భుజాలను పైకెత్తండి.

4. వాటి ఎముకల్ని విశాలం చేయండి. ఆ విధంగా రెండు సెకన్లుంచండి.

5. మీ నడుము సన్నబడుతుంది. మీ బరువంతా మీ చేతుల మీద ఆనటం వల్ల ఆ చేతులు మీ శరీరాన్ని పైకి లాగుతుంటే మీ పిరుదులు, కాళ్ళు అడుక్కి లాగుతాయి. క్రిందకి లాగుతాయి.

ఈ చిన్నవ్యాయామం:

1. మీ భుజాలను విస్తృత పరుస్తుంది.

2. నడము పార్శ్వాలను నొక్కి సన్నబరుస్తుంది. ఛాతీని విశాలం చేస్తుంది. విశాల వక్షస్థలమని స్త్రీలు కొనియాడేదిదే. ముంజేతి క్రింది కండరాలను బలపరుస్తుంది. (బి-6) అలాగే ముక్కోణపు కండరాన్ని (బి-7) పెంపొందిస్తుంది.

కనీసం రోజుకు నాలుగైదు సార్లు చేయండి. ఎన్నిసార్లు ఎక్కువ చేస్తే అంత మంచిది.

అబ్బా జబ్బ పట్టేస్తోంది!

అనుకొంటూ కూర్చోకండి. రెండోచేత్తో ఆ చేతిని పట్టుకుని పైకెత్తి గాని, మీరు చొక్కా తొడుక్కోలేరు. అంటే మీకు బుర్సైటిన్ వచ్చిందన్నమాట!

1. తలుపు ముందు ఎదురుగా తిరిగి నించోండి.

2. నెప్పిగా ఉన్న మీ చేతిని, రెండవ చేతితో ఎలాగో పైకెతి తలుపు మూలకు ఆ చేతిని తగిలించండి (ఎ-2). అరచేతిని బాగా తెరవండి.

3. నెప్పిగా ఉన్న చేతి మీద మామూలుగా ఉన్న చేతిని పెట్టి నొక్కి పట్టండి.

4. అప్పుడు రెండు చేతుల వ్రేళ్ళనీ తలుపుకు తగిలించి, మోచేతుల్ని ప్రక్కకు త్రిప్పి సాగదీయండి. ఆ తర్వాత కాళ్ళు కూడ దీసుకోండి.

ఈ వ్యాయామం వల్ల లాభాలు:

నొప్పిగా ఉన్న భుజపు టెండన్లను, కండరపు త్రాళ్ళను సాగదీసి, రక్తప్రసరణను పెంచుతుంది. వాటిలో గూడు కట్టుకొన్న చెడు పదార్థాలను తొలగించి కందెనల్నివిడుదల చేస్తుంది. దాని వల్ల బుర్సా తగ్గి, నొప్పి కూడా తగ్గిపోతుంది. ఆ తర్వాత నుంచీ ఆ చేతిని బాగా ఆడించగలరు. దాని వల్ల రక్త ప్రసరణ మరింత ఎక్కువగా అయి, నెప్పి మరింత తగ్గి పోతుంది. యిక ఆ వ్యాధి తొలగిపొయే సమయం దగ్గర పడ్డదన్నమాట!

ఎన్ని సార్లు?

రోజూ పదిసార్లు ఉదయం, పదిసార్లు రాత్రి ఈ వ్యాయామాన్ని చేయండి. ఆ వ్యాధి చాలా చప్పున పోతుంది.

5

ఆత్మాధిపత్యం

మీ శరీరంపై మీకు సమస్తాధిపత్యాన్నీ కలిగించటం కోసమే యోగాభ్యాసం ఏర్పడింది. ఆ ఆశతోనే యోగులు 20 ఏళ్ళపాటు తపస్సు పేరిట కీకారణ్యాల్లో, చిన్న గుడిసెను నాలుగు వైపులా మూసి, ఆకాశం వైపు కొద్దిగా తెరచి వుంచి, అందులోనే ఉండి పోవటం జరిగేది. దీనివల్ల కొందరికి లేనిపోని అవకరాలు కూడా వచ్చేవి.

స్వయంఅధిపత్యం కోసం చేసే ఈ తపస్సు వల్ల చాలా మందికి మానసిక లాభాలు, ఆరోగ్య పరమైన లాభాలు, సమకూరిన మాట నిజమే. అయితే శాస్త్రీయ విధానంలో శరీర వ్యాయామాలు చేస్తున్నవారు లేరా? ఉన్నారు. వారు లాభం పొందటం కన్నా, పోగొట్టుకున్నదే ఎక్కువ.

కనుక యోగ రహస్యాలను శాస్త్ర పద్ధతుల్లో సంస్కరించి, సాధ్యమయినంత వరకు ఎక్కువ లాభాలను పొందించటానికే మేమీ గ్రంథాన్ని అందిస్తున్నాము. దీని వల్ల నరకప్రాయమైన ఆత్మహింసకు పాల్పడవలసిన అవసరం లేదు. యోగాభ్యాసం పేరు చెప్పి కాళ్ళు, చేతులూ విరగగొట్టుకోవలసిన అవసరం లేదు:

మనలో ఉన్న స్వయం అధిపత్య శక్తిని ఎలా పోగొట్టుకొంటున్నాము?

సహజమైన, స్వయం సిద్ధమైన శక్తి మనలో ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఉంది. దానిపై అధిపత్యాన్ని సంపాదించుకోవాలన్న కోరిక మనలో లేనందువల్లనే దానిని ఉపేక్షించి, మన నిర్లక్ష్యం ద్వారా పోగొట్టుకొంటున్నాము.

పర్యవసానంగా

1. మన వెన్నుపూస కంతలు యిరుకయి పోతున్నాయి.
2. మన శరీరంలోని పెద్ద పెద్ద కండలన్నీ తమ బిగిని పోగొట్టుకుంటున్నాయి.
3. అనవసరపు భయాలను పొందుతున్నాము.
4. దురలవాట్లకు లోనయిపోతున్నాము.
5. అనవసరపు కోపతాపాలకు పాల్పడుతున్నాము
6. ఆందోళణ, చింతలకు లోనవుతున్నాము.

ఇలా మీ శరీరంలోకి చొచ్చుకు వస్తున్న అనవసరపు మార్పులే మీ స్వయం అధిపత్యాన్ని కూలద్రోసి, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని నాశనం చేస్తున్నాయి. యిప్పుడు వాటినెలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోండి.

మీ స్వయం అధిపత్య శక్తిని వెన్నుపూస కంతలు చెడగొడతాయా?

వెన్ను వంగటంవల్ల, పూసలు నరాలను నొక్కి వేస్తాయి. దానితో వీపునెప్పి ప్రారంభమవుతుంది. నడుము విరిగినంత బాధ - భరించలేక పోతారు. ఇది మీమెదడును చెడగొడుతుంది. క్రమ క్రమంగా మీ శరీరం స్పర్శజ్ఞానాన్ని పోగొట్టుకున్నట్లవుతుంది. మెదడు నుంచి సంకేతాలేవీ మీ యింద్రియాలకు స్పష్టంగా అందవు. నడుము పిండినట్లుంటుంది.

1. శరీరం నుంచి మెదడుకు పంపవలసిన సందేశాలను మీ నరాల వ్యవస్థ చురుకుగా గ్రహించటం మానేస్తుంది. అలాగే మెదడిచ్చే

అజ్ఞల్ని కూడా చురుకుగా తీసుకోదు. దీనినే నరాల మాంద్యం అంటాము.

2. పిండినట్లుండటం వల్ల నాడుల్లోంచి సందేశం చురుకుగా కదలదు. మందంగా ప్రసరించి, చివరకెళ్ళేసరికి చప్పబడి పోవటం ప్రారంభిస్తుంది. చెవులు సరిగా వినబడటం లేదనీ, కళ్ళు సరిగా కన బడటం లేదనీ, స్పర్శజ్ఞానం కోల్పోతున్నామనీ గ్రహిస్తాము.

3. సంకేతాలకు బదులు నరాలలోంచి సలుపు ప్రసరిస్తుంది.

నరం పనిచేసే వేగం మందగించడమే కాదు. మీ వెన్ను నరాలలో ఉండే శక్తి కూడా క్షీణించి పోతుంది. ఎప్పుడైతే ఆ శక్తి క్షీణించిపోయిందో దాని ఆదేశానికి కండరాలు సరిగాముడుచుకోవు; తెరుచుకోవు. అలాగే గ్రంధులపై నరాల శక్తి బలహీనంగా పనిచేయడం వల్ల గ్రంధులుకూడా తగినంతగా రసాలను విడుదల చెయ్యవు. మనశరీరం పంపిన వార్తలకు మెదడు సరిగా ప్రతిస్పందించదు. కనుక మీ స్వయంఆధిపత్య శక్తి పరిమిత మౌతుంది. ఆవిధంగా మీ మెదడు, శరీరము అత్యవసరమైన, సహజ, అంతర్గత పరస్పర ఆధిపత్యాన్ని పోగొట్టుకుంటాయి. ఈ దుస్థితి లో మీరున్నప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవటానికి వెన్నుపూసలో మూసుకుపోయిన కంతల్ని తెరిపించవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. అదెలాగో ఇప్పుడు చెపుతాము.

మూసుకుపోయిన మీ వెన్ను రంధ్రాలను విశాలం చేసే సంవిధానం

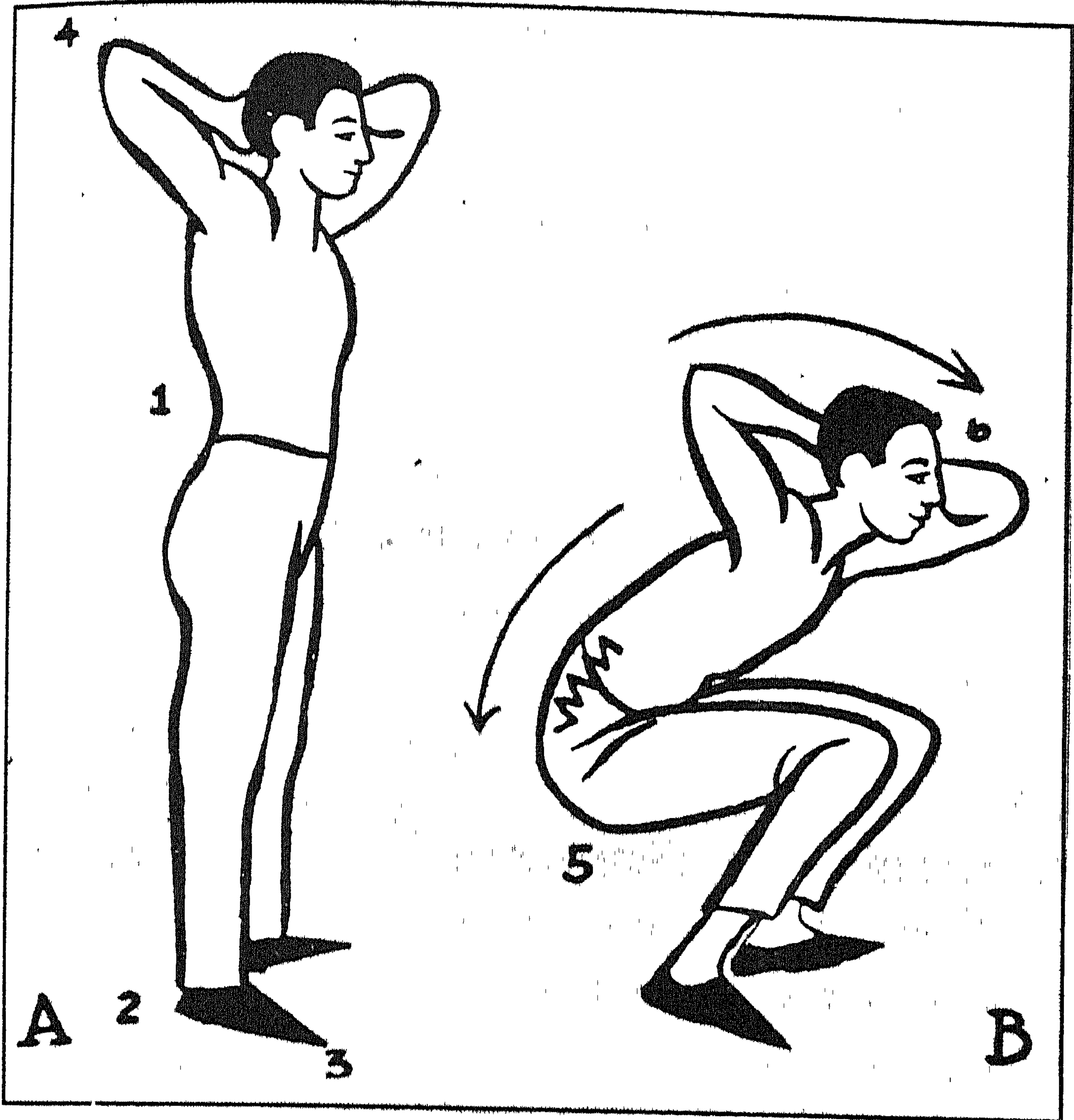
ఇది చాలా తేలిక. ఈ వ్యాయామం వల్ల ఏ విధమైన ప్రమాదమూ లేదు. ఇంచుమించుగా ఇది గుంజీలు తీయటం వంటిది.

1. నిటారుగా నిలబడండి.

2. మీ మడమలు అడుగు దూరంగా ఉండాలి.

3. 45 డిగ్రీల కోణంలో మీ బొటనవ్రేళ్ళు బయటకు తిరిగి ఉండాలి.

4. మీ చేతులను మీ తల వెనుక చేర్చుకుని రెండు చేతుల వ్రేళ్ళను ఒకదానిలోకొకటి బిగించండి.



5. అలాగే గొంతుక కూర్చోవాలి.

6. మీ తలను మీ చేతులతో మృదువుగా ముందుకు లాగండి.

7. ఆ పొజిషన్‌లో రెండు సెకన్లుండాలి.

8. ఆ వెంటనే లేచి నిలబడండి. చేతులను ప్రక్కకు వ్రేలాడ దీయండి.

ఈ వ్యాయామం వల్ల లాభాలు:

1. దీనివల్ల మీవెన్ను బాగా ముందుకు వంగుతుంది. మీవెన్నును వెనక్కు విరచవలసిన అవసరం లేనందున దానికి ప్రమాదం ఉండదు.

2. మీ వెన్ను సాగగలిగినంత మేరకు క్షేమంగా సాగుతుంది. దానిని రెండు వైపుల నుంచి లాగటం జరుగుతుంది. మీరు గొంతుక కూర్చున్నప్పుడు మీ వెన్ను అడుగు అర్ధభాగం సాగుతుంది. తల వెనుక చేతులు పెట్టి మీరు విరుచుకుని నిలబడ్డప్పుడు మీవెన్ను పై అర్ధభాగం సాగుతుంది. దానితోబాటు మీ మెడ సాగుతుంది.

3. ఈ పొజిషనులో మీ కడుపు నొక్కుకు పోవటం వల్ల దానికదే తప్పడ అవుతుంది.

ఈ విధంగా రోజుకు రెండుసార్లు చేయండి.

పెద్ద కండరాల బిగిని, అంతర్గత శక్తులతో కాపాడుకొనే విధానం

వయస్సు గడిచిన తర్వాత, అప్పటికే మీ వెన్నుపూసలోని మణులన్నీ కృంగిపోవటంతో, మీ అంతర్గత శక్తుల్ని మేల్కొలిపి, తిరిగి సహజ సౌష్టవాన్ని సాధించుకోవటం సాధ్యమయ్యే పనికాదు. వెన్నుపూసలోని ద్వారాలను మొట్టమొదటి స్థాయికి తెరిపించుకోవటం మీ శక్తిలో లేదు. రహస్య మానసిక శక్తిని ఉపయోగించి కొందరు యోగులు స్వయం ఆధిపత్యాన్ని (దర్పాన్ని) సాధించగలిగారు. అయినా అది తాత్కాలికమేగాని శాశ్వతంగా ఉండదు. ఈ మానసిక శక్తితో వారు యితరుల్ని తమ అదుపులో ఉంచుకోగలిగారు.

ఈ మానసిక శక్తినే యోగ మాక్రోమజిల్‌టోన్ అంటున్నాము. దీనివల్ల మీపై మీకు అధిపత్యం వస్తుంది. ఏ దురలవాటునైనామానుకోగలరు. ఎలాంటి గడ్డు పరిస్థితినైనా ఎదుర్కోగలరు. ఎలాంటి సమస్యనైనా పరిష్కరించగలరు. కనుక దీనిని ప్రయోగించి సద్యో ఫలితాలను సాధించవచ్చునని మేమంటున్నాము.

ఈ రహస్యాన్ని యోగులెవరూ వెల్లడి కానివ్వలేదు. తమ శరీరాన్ని శోధించుకున్న సమయంలో అంతరంగిక అనుభవాలు చెలరేగివారు ఆత్మాధిపత్యంకన్నా కండర ప్రయోగశక్తి లేదని గ్రహించారు. కండపుష్టిలేని మీ శరీరం చాలా దుర్బలంగా అసహ్యంగా ఉందన్న భావన మీ మనస్సు

లో ఉందనుకోండి. ఆ మానసిక ముద్రవల్ల మీ ప్రవర్తనే మారిపోతుంది. వ్యక్తిత్వమంతా దానివల్ల దుర్భరమయిపోతుంది. అసహ్యామైపోతుంది.

ఎందువల్ల?

మీ సైకాలజికల్ రిఫ్లక్సెస్ మీ చైతన్యంలోకీ, ఉప చైతన్యస్థితిలోకీ మీ శరీర వైకల్యాన్ని ప్రవేశపెట్టాయన్న మాట. దానితో మీరు అసమర్థు లేనని అనుకుంటారు. ఆచరణలో అసమర్థులైపోతారు.

ఎలాగ?

ఒక కారు డ్రైవరు ఉన్నాడు. అతడు తన కారును వేగంగా నడి పించుకు పోతూనే ఉన్నాడు. ఉన్నట్టుండి అతని బుర్రలో ఎందుకో అను మానం వచ్చింది. తన కారు బ్రేకులు సరిగా పనిచేయటం లేదేమోనని. యింతలో గేదె అడ్డొచ్చింది. అతను తన కాలితో బ్రేకు నొక్కబొయ్యాడు కాని కాలు సరిగా ఆడలేదు. గేదె ఆ కారుకి గుద్దుకుని చచ్చిపోయింది.

అలా ఉంటుంది మన పని.

జీవిత సమస్యల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలిసినా, కొందరికి ఆచరణలో చూపించే దమ్ము ఉండదు. అందుకే ఎందరికో ఏంగ్జయిటీ, ఇన్ఫీరియారిటీ, అనవసరపు సిగ్గు, నిస్పృహ, ఏ ప్రయత్నమూ చెయ్యలేని నిస్సహాయత వస్తున్నాయి. ఒకవేళ వీటన్నిటితోనూ ఏదైనా పనికి పూనుకున్నా అపజయం వరిస్తోంది. దీనినే వైద్యులు డిప్రషన్ అంటారు. దానికి మందులిస్తారు. ఆత్మవిశ్వాసం లేని వాడికి ఎన్ని మందులు వాడితే ఏం ప్రయోజనం? అసలు వెన్నెముకంటూ ఉంటేగా?

మీ పెద్ద పెద్ద కండరాలన్నింటికీ వ్యాయామం కల్పించి పెంచుకున్న ట్లయితే మీకు ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. మీకు కావలసినంత శక్తి సామర్థ్యాలున్నాయనిపిస్తుంది. ఊజురోమని ఉండే దుస్థితి తొలగిపోతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందుతుంది. అందుకే కండపుష్టి గలవాడికి అంత మంది భక్తులు! ఆత్మ విశ్వాసంతో వాడు ముందుకు నడుస్తుంటే చుట్టూ చేరే అనుచరులు.

పెద్ద పెద్ద కండరాలను ప్రక్కకు వదిలి, చిన్న చిన్న కండరాలను బలపరుచుకునే ఇన్‌డోర్ గేమ్సు ప్రారంభించారనుకోండి. అది మీ సౌకుమార్యాన్ని పెంచుతుంది. మీలో స్త్రీత్వాన్ని యినుమడింపజేస్తుంది. అసమర్ధతను ఎత్తిచూపుతుంది. అందుకే యోగులు అంత కష్టమైన యోగాసనాలు వేస్తూ ఆత్మాధికారాన్ని పెంచుకొంటారు. అదంతా మీ కిప్పుడే చెపుతాను.

ఆత్మాధిపత్యాన్ని పెంచే రహస్య బృహత్కండరాలు

కొన్ని వేల సంవత్సరాల మహర్షుల తపఃఫలాన్ని యోగులు జాగ్రత్తగా పొదివి పట్టుకుని సాధించారు.

మీ భుజాలను అంటిపెట్టుకుని ఉండే కండరాలు, మీ మెడవెనుక కండరాలు, ఛాతీలోనివి, పిరుదుల వెనుకనున్నవి, తొడల ముందు వెనుకల ఉన్నవి, పిక్కల్లో యిమిడివున్న మీ కండరాలు చాలా ముఖ్యమైనవి. వీటినే మేక్రోమజిల్స్ అంటాము. అవి ఏమాత్రం బిగి సడలకూడు. భయం భయంతో అణగారిపోయి జీవించే వారి కండలకు ఏమాత్రం బిగిలేదని వైద్య పరీక్షలో తెలిసిపోతుంది. అలాంటివాళ్ళ చిన్న కండరాలు మరింత ఘోరంగాకుంచించుకుపోతాయి. అందుకే అన్నింటికీ వాళ్ళకి చచ్చేటంత భయం. దానికితోడు యితరులు వాళ్ళపై చేసే అధికారం చెప్పఖర్లేదు. ఒక వంక నిస్పృహ, యింకొకవంక అసమర్ధత రెండూ పెనవేసుకొని వారి చిన్న కండరాల్ని మరింత కుంచించుకుపోయేటట్లు చేస్తాయి. మీ వెన్నెముక నంటి పెట్టుకునే కండరాలు, మెడముందు కండరాలు, కంఠస్వరాన్ని పట్టి వుండేవి, ముఖంలోని కండరాలు, చేతులు, పాదాలు, వ్రేళ్ళకున్న కండరాలు చిన్న తరహావి. అందుకే మీకు భయం వెయ్యగానే వెన్నుపూస జలదరిస్తుంది. అక్కడికండరాలు చలించి నడుము నిటారుగా నిలబడుతుంది. నోటంట మాటరాదు. నత్తినత్తిగా వస్తుంది. కంఠస్వరంలో వణుకొస్తుంది. బుగ్గలు జలదరిస్తాయి. వ్రేళ్ళు బిగిసి పోతాయి. అడుగులు తడబడతాయి.

అందుకే మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచాలంటే అతని పెద్దకండరాలను పెంచాలంటాము. అలా పెంచటం ద్వారా అతని మనస్సులో జీర్ణించుకు పోయిన ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని తొలగించి, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందింప జేయగలుగుతాము. అతని శరీరం దుర్బలంగా ఉందనీ, అసహ్యంగా ఉందనీ అతని చైతన్య స్థితిలోగాని, ఉప చైతన్య స్థితిలోగాని ముద్రపడదు.

యిలాంటి ముద్రలేగదా ఏ వ్యక్తి అపజయాలకన్నా ప్రథమ సోపానాలు! ఎప్పుడైతే తన శరీరం కండపుష్టితో సర్వాంగసుందరంగా, బలంగా ఉందో అప్పుడే యితరులపై ఆధిపత్యాన్ని సునాయాసంగా పొందగలడు.

యోగాభ్యాసం దీనిని సాధించింది. ఈ పెద్ద కండరాలు మీ శరీరంలో దండిగా ఉండి, మీ భుజబల పరాక్రమానికి తురాయి అవుతున్నాయని యోగ శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టారు. మీ వెన్ను, ఛాతీ, భుజములలోని కండరాలు దిట్టంగా ఉంటేనే ఎంత బరువైనా ఎత్తగలరు. ఎంత దూరమైనా పరిగెత్తగలరు. దూకగలరు. ఎక్కగలరు. ఎగరగలరు.

మీ చిన్న కండరాలు, ఎంత చిన్నవైనా పెద్దకండరాలకు సహాయ పడతాయి గనుక మీరు ఊపిరి పీలుస్తున్నారు; మాట్లాడుతున్నారు; గట్టిగా పట్టుకుంటున్నారు, త్రిప్పుతున్నారు, త్రోస్తున్నారు. కనుక అవి కూడా గట్టిగానే ఉండాలి. మీ కీళ్ళను సాగదీస్తాయి కనుక వాటికీ మీ శరీరంలో ప్రాధాన్యత ఉంది. నీ ఆత్మ విశ్వాసానికి వాటి పాత్ర కూడా వుంది. మీరు నడిచినా, పరిగెట్టినా అవే ఉపయోగపడతాయి. బంతి విసరాలన్నా, పిడిగుద్దులు గుద్దాలన్నా అవే బాగుండాలి.

ఇక కడుపులోనూ, తొడలవెనుకా ఉండే కండరాలు ఏమంత పెద్ద పనులు చేసేవికావు.

మీ పెద్దకండరాలకు శక్తినీ, ఆధిపత్యాన్నీ మీ మనస్సు జ్ఞాతంగానే, అజ్ఞాతంగానే కోరుతోందన్నమాట! మీ శరీరాన్ని ఎప్పుడు ముడుచు కుంటారు? అధికారానికి లొంగినప్పుడు, సేవకత్వాన్ని, వినయాన్నీ ప్రద

ర్శించవలసి వచ్చినప్పుడూ కదా? మీ చేతుల్లో వున్న వస్తువును దూరంగా విసిరేటప్పుడు నీ శరీరం విస్తరిస్తుంది. నీ చేతులు విస్తరిస్తాయి. మీరు పొడవు సాగుతారు. ఆధిపత్యాన్ని మీలోకి తీసుకొంటారు.

కనుక ఈ విధంగా యోగులు తమ కండరపుష్టికి ముందుగా సాధనచేసి, ఆ తర్వాతనే యితరులపై అధిపత్యాన్ని చూపించటం ప్రారంభించారు. యోగులేకాదు బాబూ, రాజులుకూడా అంతే. వారు కండబలంతోనే అమాయక ప్రజల్ని కూర్చుకొని యుద్ధాలు చేయగలిగారు.

కండబలమే వారి దర్పానికీ, ఆత్మ విశ్వాసానికీ సాధనం. దానిని మీరెందుకు పొందకూడదు?

యితరులుమనపై అధికారం చెలాయించకుండా రక్షించుకునే విధానం

మిమ్మల్ని మీరు ఆధీనంలో ఉంచుకోవటం ముఖ్యంగా ఎందుకంటే యితరులు మీపై అధికారం చలాయించకుండా నివారించటంకోసమేనని జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి. దీనివల్ల సంఘంలో మీ వ్యక్తిత్వం పెరుగుతుంది. కండపుష్టి ఉన్నప్పుడే మీకీ ఆత్మ విశ్వాసం కలుగుతుంది. ఎప్పుడైతే కండపుష్టి, ఆత్మ విశ్వాసమూ మీకున్నాయో అప్పుడే మీలో ఉన్న భయాలన్నీ తొలగిపోతాయి. మీ కోపతాపాల్ని ఎలా సముదాయించుకోవాలో మీకు తెలుస్తుంది. స్థిమితంగా, నిరావేశంగా కార్యసాధనకు ఎలా పూనుకోవాలో మీకు తెలుస్తుంది. పరిస్థితి ఎంత విషమంగా ఉన్నాసహించగల శక్తి లభిస్తుంది.

ముందుగా మీ బృహత్కండరాల పుష్టిని పెంచుకునే శిల్పం మీకలవడాలి. ఆ శిల్పం చాలా సూక్ష్మం, తేలిక కూడా. మీ కండలు అందుకు పనికొస్తాయి. వాటిని బిగించి, ఆత్మ విశ్వాసంతో, నిర్భయంగా, భవిష్యత్తుమీద నమ్మకంతో ముందుకెళ్ళండి. మీ శరీరం మీద మీ మనస్సుకు అధిపత్యం లభిస్తుంది. అప్పడే పరాయివాడిపై కూడా అధికారం లభిస్తుంది.

అందుకే మీకు బలమైన, కఠినమైన కండరాలు ఉండాలని చెబుతున్నాము. అద్వితీయ ఆత్మ విశ్వాసం అప్పుడే సాధ్యమవుతుంది. పిరికితనం తొలగిపోతుంది.

అదెలాగో చెప్పుకుందాం.

1. అద్దం ముందు సుఖాసీనుడిలై ఉండండి. మీ చొక్కా తీసెయ్యండి.

2. మీ చేతుల్ని, అరచేతుల్ని మీ తొడలమీద మోపుకోండి. మీ నడిమి వ్రేలిగోరు మీ మోకాళ్ళకి రెండంగుళాల అవతల ఉండాలి.

3. ఈసారి బలవంతంగా మీభుజాలను అదుక్కి నొక్కండి. అప్పుడు మీ ఛాతీ కండరాలు అదుక్కు నొక్కుకుంటాయి. మీ భుజం ఎముకను త్రిప్పారు కనుక.

4. ఈసారి నీ భుజాలనుఛాతీ వైపులాక్కోండి. ఎంత వరకూ లాగ గలిగితే అంతమంచిది. ఛాతీని కూడా నొక్కాలి.

5. అలా రెండు సెకన్లు ఉండాలి. సర్దుకోండి. యిలా చేయ గలిగినన్ని సార్లు చేశారనుకోండి! మీలో గూడు కట్టిన భయం పోతుంది. ఎంతో అహ్లాదంగా ఉంటుంది.

కోపాన్ని నిగ్రహించుకోవటం ఎలా?

మనవెనకాల గోతులు త్రవ్వేవాళ్ళుంటారు. వాళ్ళు స్నేహితులు కావచ్చు; బంధువులు కావచ్చు. వాళ్ళ నీచపు బుద్ధికి మీకు ఒళ్ళు మండటం సహజం. వీళ్ళు అలా చెయ్యటానికి తగిన కారణం కనబడదు. మీరుపైపైకి ఎదిగి పోతున్నారన్న బాధ కొద్దీ మిమ్మల్ని దెబ్బతియ్యాలన్న దుగ్ధకావచ్చు. మీకున్న గౌరవ ప్రతిష్టలకు అసూయ కావచ్చు. లేదా మీకూ మీ ప్రియురాలికీ మధ్య కలహం పెట్టి విడగొట్టాలన్న కుతంత్రం కావచ్చు. విషయం ఏదైనా వాళ్ళు చేసిన పనికి నాశనం చేసెయ్యాలన్నంత కోపం మీకొస్తుంది. కోపంతోనే చాలామంది హత్యలు చేశారు; ఆ తరువాత జీవితాంతం పశ్చాత్తాప పడుతూ ఉండి పోయారు. కాదయ్యా, నోటి కొచ్చిన బూతులన్నీ తిట్టారే అనుకోండి! దానివల్ల మీ గౌరవం

పోతుందేకానివాడికి చీమ కుట్టదు.

కనుక ఏం చెయ్యాలి! అలా హత్యచేసి ప్రాణాన్నిపోగొట్టుకోవటమా? ఇలా నోరు పారేసుకుని మానాభిమానాలను పోగొట్టుకోవటమా? లేకపోతే ఈ కోపం తీరేదెలా?

సర్వనాశనం కాకముందే మీరు చెయ్యవలసిన పనొకటుంది. ఆ పని చేస్తే స్థిమితంగా ఆలోచించగలరు.దక్షతతో ఎదుర్కోగలరు.

ముందుగా కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకోండి. సుఖంగా కూర్చోండి. చేతుల్ని వదులుగా మీ యిరుప్రక్కలకూ జార్చండి. మీకీ సంగతి చెప్పి కోపం తెప్పించిన వాడు ఎలాగూ ఎదురుగా ఉంటాడు. అతని వైపు నవ్వుతూనే చూడండి. మీ చేతుల్ని వదులుగానేఉంచి, మోచేతుల్ని రెండంగుళాలు వెనక్కి జరిపి నిటారుగా బిగించండి. ముంజేతుల్ని కొద్దిగా దూరం చెయ్యండి.

అకస్మాత్తుగా మీ చేతుల వెనుక భాగంలోకండరాలు లాగినట్లనిపిస్తుంది. రెండు సెకన్లు అలా ఉంచి, చేతుల్ని మళ్ళీ జారవిడవండి.

మీ చేతుల్లోకి రక్తం పెల్లుబికి వస్తుంది. మీ కోపం తగ్గిపోతుంది. ఈసారి పరిస్థితిని స్థిమితంగా ఆలోచించి తగుచర్య తీసుకోండి.

మానసిక చింతను, ఆందోళనను పోగొట్టుకోవటంఎలా?

మన మనస్సును పదే పదే బాధించే విషయం ఏదైనాకావచ్చు. మిత్రద్రోహం, భార్య లేచిపోవటం, దావాలు, వ్యాపార నష్టం, ప్రేమ వైఫల్యం ఏదైనా కావచ్చు. ఆ బాధని ఎలా తట్టుకోవాలో మీకు తెలియదు. దానితో అన్నం సాయించదు. నిద్రపట్టదు. ఎవరితోటీ మాట్లాడబుద్ధి కాదు. ఏమీ ఆలోచించలేరు. ఏ పనీ చెయ్యలేరు. మీ స్నేహితులు, హితైభిలాషులు ఎంత చెప్పినా మీ చెవికెక్కదు. అప్పుడప్పుడు ముఖం తిరిగినట్లవుతుంది. మీ గుండె సరిగాకొట్టుకోవటం లేదనిపిస్తుంది. సంపూర్ణ దుర్బలత్వం మిమ్మావహించి ఎందుకూ పనికి రాకుండా చేస్తుంది.

కనుక అలాంటి మానసిక బాధని ఎలాగైనా మీరు తరిమి

వేయాలి. అప్పుడు గాని మీ మానసిక శక్తుల్ని కూడదీసుకోలేరు. మీ కాలి పిక్కలకీ, మీ తొడల కండరాలకీ, మీ పిరుదులకీ వెంటనే వ్యాయామం కల్పించు. ఎప్పుడు మీలో ఈ మనోవ్యాధి మబ్బులా క్రమ్మినా లేచి మీ కాలివ్రేళ్ళ మీద నిగడదన్ని నిలబడండి. పిరుదుల నుంచి పాదాల దాకా ఉన్న ప్రతీకండరమూ సాగాలి. అప్పుడు మామూలు స్థితిలో కొచ్చెయాలి. మళ్ళీ ఈ వ్యాయామాన్నే చెయ్యండి. ప్రతీసారీ రెండే సెకన్లు ఈ కండ రాలు సాగేలా చూడండి. ఈసారి నిలబడండి. మీ మానసిక వ్యథ వైదొలగి పోతుంది. ఎప్పుడైతే మీ కాలివ్రేళ్ళ మీద నిలబడ్డారో మీరు గాలిలోకి దూకబోతు న్నట్లనిపిస్తుంది. యిలా ఆ మానసిక బాధ వచ్చినప్పుడల్లా చేస్తే కొన్నాళ్ళకు ఆ బాధలన్నీ మరిచిపోతారు.

దురలవాట్లని పోగొట్టుకునే విధం

యోగాభ్యాసం చేసే వాళ్ళకి ఎలాంటిదురభ్యాసాలూఉండటానికి వీల్లేదు. కనుక దురలవాట్లను ప్రతి యోగీపారద్రోలాలి. దురలవాట్లు అనేవి అతడు సాధించవలసిన మనో శారీరక ఔన్నత్యానికి ప్రతి బంధ కాలు. కనుక వాటిని వెంటనే అధిగమించాలి. మానవ మాత్రులెవరికైనా దురభ్యాసాలుండక మానవు. యోగులు వాటిని తేలికగా విడిచి పెట్టెయ్య గలరు.

ఆ పద్ధతి చాలా సులువైనది. అది మీదురలవాట్లను తేలికగా వదిలించగలదు. అభ్యసించిన కొద్దీ మీ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

మిమ్మల్ని జీవితమంతా పట్టుకుపీడిస్తున్న సమస్య ఏదైనా కావచ్చు. సిగరెట్లు త్రాగటం, మద్యపానం, పెళ్ళాం శీలంపై అనుమానం, వ్యాపార భాగస్వామిపై అపనమ్మకం, అనారోగ్యకరమైన ఆహారంపై మోహంలాంటి వన్నీ దురభ్యాసాలే. వీటిని పోగొట్టుకోవాలని విశ్వప్రయత్నం చేస్తారు. అయినా కథ మామూలే. ఈ దురలవాట్లనుఎంతో అసహ్యించు కుంటారు. ఇకముందెన్నడూ వాటికి లోనుకాకూడదనుకుంటారు. మర్నాడు మళ్ళీ ప్రారంభిస్తారు.

ఇవాళకు మానేద్దామనుకున్నారా? బుద్ధి చంచలమైనది. అది మళ్ళీ అటువైపే లాగుతుంది. 'ఛ' అనుకుంటారు. మళ్ళీ "ఈ ఒక్క సారి" అనిపిస్తుంది. అయినా ఆ పని చెయ్యకండి. మీ ఊపిరితిత్తుల్లో నిల్వ ఉన్న గాలినంతా తుది దాకా బయటకు వదిలెయ్యండి! మీ పొట్ట వెన్నుకు నొక్కుకు పోవాలి. అప్పుడు మీ పొట్టను వీలిచ్చినంత గట్టిగా ముడుచుకోండి.

వెంటనే సర్దుకుని గాలిని మామూలుగా పీల్చుకోండి!

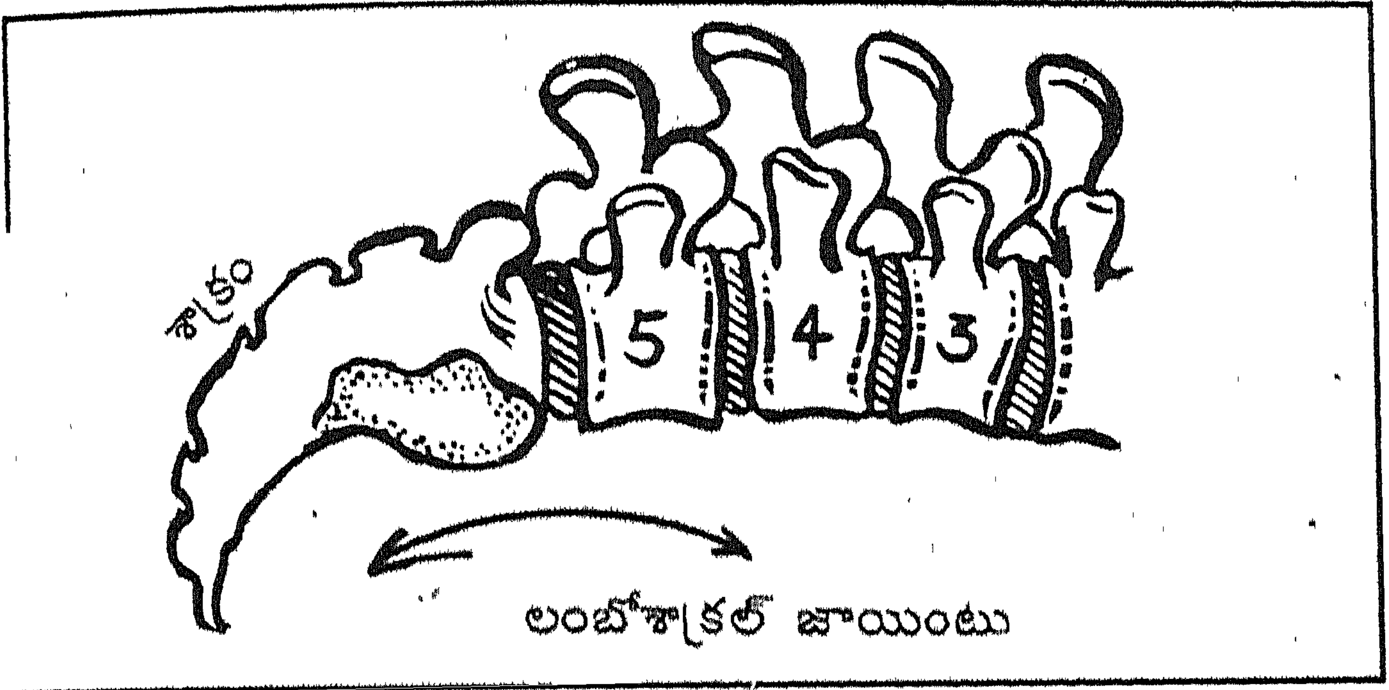
అంతే అప్పటికా కోరిక పోతుంది. మళ్ళీ ఎప్పుడా కోరిక కలిగినా యింతే చెయ్యండి. కొన్నాళ్ళకు మళ్ళీ యిలా చెయ్యవలసిన అవసరం రాకపోవచ్చు.

గాలిని పూర్తిగా బైటకు వదిలి, కడుపు కండరాలను గట్టిగా బిగించినట్లయితే యిక ఊపిరితిత్తుల్లో గాలి ఏమాత్రం వుండదు. (బ్రతికున్నంత కాలమూ మీ ఊపిరి తిత్తులు పూర్తిగాకాళీగా ఉండటమంటూ జరగదనుకోండి). నీళ్ళలో మునుగుతున్న వాడిలా ఒక్కక్షణం ఉక్కిరిబిక్కిరవుతుంది. వెంటనే మీ సానుభూతి నరాల వ్యవస్థ తక్షణం మిమ్మల్ని కాపాడటానికి ఉరకలేస్తూ వస్తుంది. మీరు ఊపిరి నిజంగా ఎక్కువ కాలం బిగపడితే, మీ నరాలు తిరగబడతాయి. ఆ తిరుగుబాటు మీ చైతన్య స్థితిని చేరి మీ దురలవాటుపై ద్వేషాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆ దురలవాటు మళ్ళీ ఎప్పుడు మిమ్మల్ని తనవైపు లాగినా యిలాగే చేసి, దానిని పూర్తిగా మీ మనసు నుంచి తరిమివేయండి.

6

నడుము నొప్పి

ఈ దిగువ చిత్రపటాన్ని జాగ్రత్తగా చూడండి. యిది మీ వెన్నుపూస అట్టడుగు భాగమని అనుకోండి.

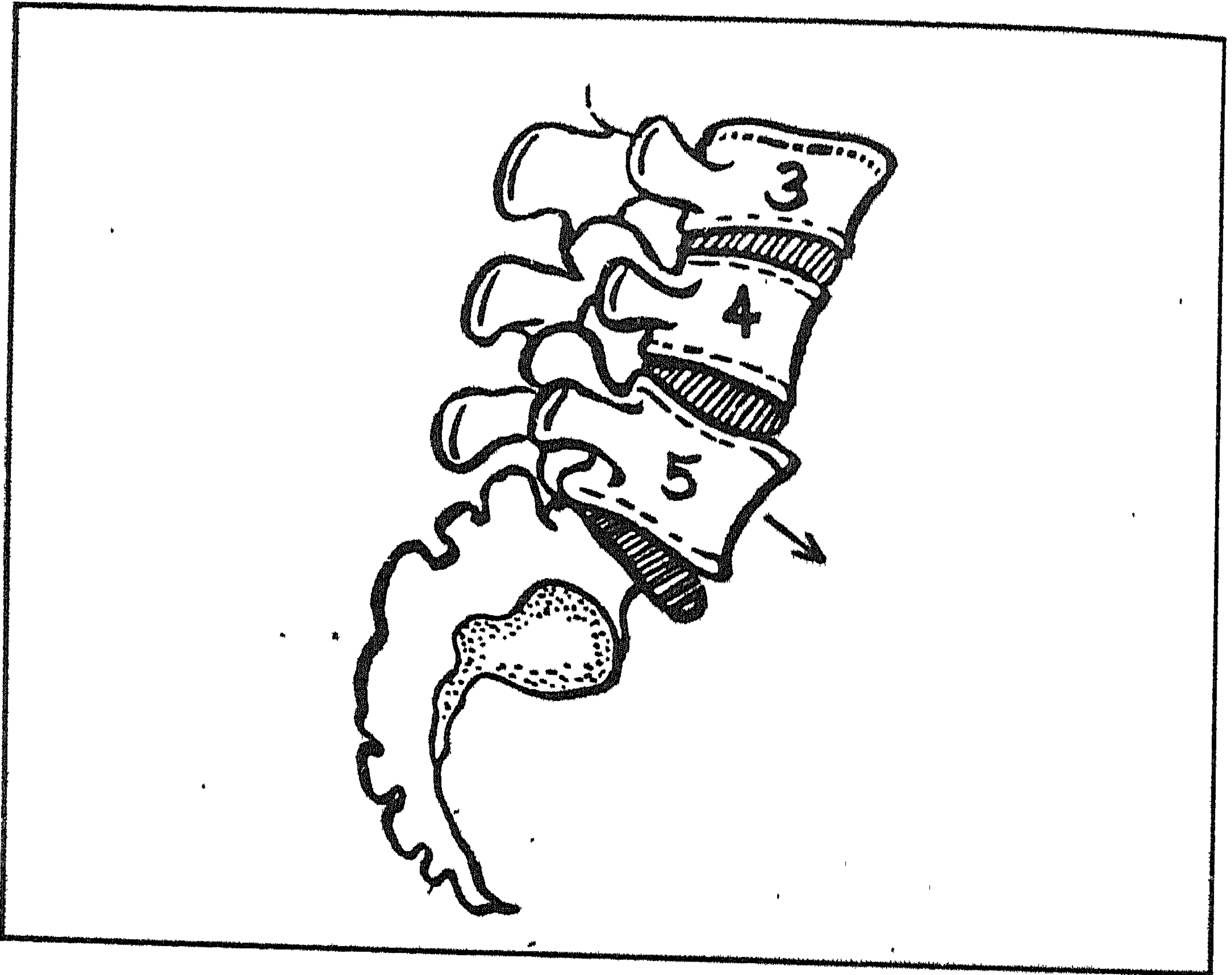


కుక్క వెనుక కాళ్ళమీద నిలబడిందనుకోండి. అలా నిలబడి నడవవలసి వస్తే దాని వెన్నుపూసకు అంటిపెట్టుకు ఉండే కండరపుత్రాళ్లు, కండరాలు బాగా సాగిపోతాయి. వాటికి విపరీతమైన నెప్పి పెడుతుంది. సరిగ్గా అదే స్థితి పాకేబిడ్డ నడిచేవిద్యను నేర్చుకునేసరికి ప్రారంభమవుతుంది.

వెన్నుపూస అడుగు భాగంలో ఉన్న ఈ లంబోశాక్రల్ జాయింటు

మనిషిని దిగలాగే గురుత్వం, అవకరం, బరువు, భూమి నిరోధం అను నాలుగింటినీ ఎదుర్కోవాలి. మనిషి కుడి ఎడమలకు తిరిగినా, ముందు వెనుకలకు ఒరిగినా ఈ జాయింటే సర్దుకోవాలి. తల బరువునంతా యిదే మోయాలి.

ఈ జాయింటు ఎక్కువగా అరిగి పోవటం వల్ల 5వ నెంబరు మణిపూస బాగాసాగి, కొద్దిగా దిగజారుతుంది.



అలా జారినదానిని సరిదిద్దే అవకాశం లేదు. రానురాను అది యింకా జారిపోతూనే వుంటుంది. ఈ విధంగా ఈ జాయింటు ఎక్కువగా అరిగిపోగానే నడుమునొప్పి ప్రారంభమవుతుంది.

మొదట్లో ఈ నొప్పి కాళ్ళల్లో బయలుదేరుతుంది. అప్పుడు నడుము నొప్పి ఉండీ ఉండనట్లుంటుంది. చాలా ఏళ్ళ దాకా ఈ బాధ ఉప చైతన్య స్థితికే సంబంధించి ఉంటుంది గనుక మీ కంతగా తెలియదు.

అయినా అప్పుడప్పుడు కొన్నిసెకన్లపాటు కండరాల్లో సూది పోట్లు వస్తుంటాయి. కదిలినా, దగ్గినా, చీదినా ఒక్కొక్క పద్ధతిలో కూర్చున్నా, నిలబడ్డా ఈ కండరాల నెప్పి ఎక్కువవుతుంది. నడుము లోపలికండరాలు అప్పుడప్పుడు కలుక్కుమంటాయి. ఇలా ప్రారంభమై కొన్నేళ్ళు గడిచే సరికి కొంచెం నడుము నెప్పి ప్రారంభమయినట్లనిపిస్తుంది. దానిని మీరు గుర్తిస్తారుగాని పట్టించుకోరు. ప్రతీ చిన్న దానినీ కొండంత చేసి భయపడటం మంచిది కాదనుకుంటారు. అందుకే నడుము తోమించుకోవటం గాని, పెయిన్ రిలీవర్స్‌ని వాడుకోవటం గాని చెయ్యరు.

ఆ నెప్పి అలాగే ఉంటుంది. మీ వెన్ను అయిదవపూస మీద ఒత్తిడిఎక్కువగానే ఉంటుంది. కనుక ఆ నెప్పి భయం మీ జ్ఞాత మనస్సులో ఒక మూల దాగి ఉంటుంది.

ఆ నెప్పి ఎందుకొస్తోందో చెప్పలేరు. వెన్ను ఏమాత్రం కదలినా కలుక్కుమనటం జరుగుతోంది. లేచినప్పుడు, కూర్చున్నప్పుడు, చీదినపుడు చటుక్కున వచ్చేస్తోంది. బహుశా ముసలితనం ముంచుకొస్తోందేమో అనుకుంటారు. నిట్టూరుస్తారు.

ఈ నడుం నెప్పి మిమ్మల్ని పూర్తిగా పడగొట్టలేదు. మీ కాళ్ళల్లోని సయాటిక్ నెర్వ్‌ల్లోంచి యింకా పూర్తిగా పాకలేదు. మిమ్ము డాక్టర్ దగ్గరకు పంపే స్థాయికింకా చేరుకోలేదు. అయినా అది తన ఉనికిని చెపుతూ మీ మెదడును మాటిమాటికీ హెచ్చరిస్తూనేఉంది.

ఆ విధంగా ఆ నెప్పి ఉపచైతన్య స్థితి నుంచి చైతన్య స్థితికి ప్రసరించటంతో మీరు స్థిమితంగా కూర్చోలేరు. దేని గురించీ మనస్సును కేంద్రీ కరించి ఎక్కువసేపు ఆలోచించలేరు. కడుపులో బాధ, అజీర్తి, అల్సరు బయలుదేరతాయి. యిప్పుడైనా వెన్నుకు వ్యాయామం యిస్తే సర్దుకొంటుంది. కాని, ప్రస్తుత వ్యవస్థలో మీకా పాటి తీరిక కూడా ఉండదు. కనుక ఉన్న పరిస్థితి మారదు.

మీ మానసిక యంత్రాంగమంతా దెబ్బతింటుంది. మనస్థిమిత్ర కొరవడుతుంది. ఇతరుల కుతంత్రాలను గ్రహించే శక్తి సడలుతుంది మీ వాతావరణాన్ని, వృత్తిని, స్నేహితుల్ని విడిచి పెట్టాలనిపిస్తుంది.

మీ ఉద్యోగంలో ప్రమోషను రావాలంటే ఈ పరీక్షపాసవ్వాలి అలాగే విద్యార్థి అయితే ఈ పుస్తకాలన్నీ బాగా అర్థం చేసుకు చదవాలి వ్యాపారస్థులయితే ఈ డాక్యుమెంట్లు చదవటం అవసరం. అందుకే మీరు శ్రద్ధగా కూర్చున్నారు. ఒడిసి చదువుతున్నారు. ఎందుకో చదివిందేదీ తలకెక్కటం లేదు. కూర్చోవటమే కష్టంగా ఉంది. ఏదో అవ్యక్తమైన బాధ మీఉపచైతన్య స్థితికి చేరుకొంటుంది. దానితో ఆ పుస్తకాల్ని అలాగే వదిలి లేచిపోతారు. ఈ దోషం ఎక్కడుంది? మీరు కూర్చున్న విధానంలోఉంది. అందుకే కూర్చోలేక పోతున్నారు.

ఈ దిగువ చిత్రపటాలు చూడండి:

మీరు కూర్చున్న తివాచీ మీద 1వ పటం ప్రకారం

1. సాగిపడుకోండి.

2. మీ రెండు చేతులూ మీ ప్రక్కకి సాచి పెట్టుకోండి.

3. కాళ్ళు పారజాపండి.

4. గాలి పూర్తిగా లోపలికి పీల్చండి.

5. గాలిని పూర్తిగా బయటకు విడిచిపెట్టండి.

6. మోకాళ్ళు వంచండి.

7. వంచిన మోకాళ్ళను దగ్గరకు చేర్చి, మీ చాతీ మీదకుతెండి. ముఖ్యంగా మీ రెండు మోకాలి చిప్పలూ ఒకదానికొకటి తగులుకోవాలి.

8. తివాచీ మీంచి మీ శరీరాన్ని సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తొల గించుకోండి. మీ గుండెలపై మోకాళ్ళు నొక్కుకునేలా చేతులతో ఒత్తిడి చెయ్యండి.

9. అలా రెండు సెకన్లు ఉండి, విడిచిపెట్టండి.

ఇలా చేయటంవల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

1. మీ పొట్ట కండరాలు గట్టి పడతాయి.

2. పొట్టలో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది.

3. ఈ వ్యాయామం ఉదయం లేవగానే చేస్తే మలబద్ధం పోయి సుఖ విరోచనమవుతుంది. ముందుగా గ్లాసెడు గోరువెచ్చని నీళ్ళుత్రాగాలి.

4. అన్నిటికన్నా ముఖ్యం – ఈ వ్యాయామం వల్ల మీ లంబోశాక్రల్ జాయింటు విశాలమై, చదువుకుందామని మీరు కూర్చున్నప్పుడల్లా బుద్ధిని చెదరగొట్టే దురవస్థ తొలగిపోతుంది.

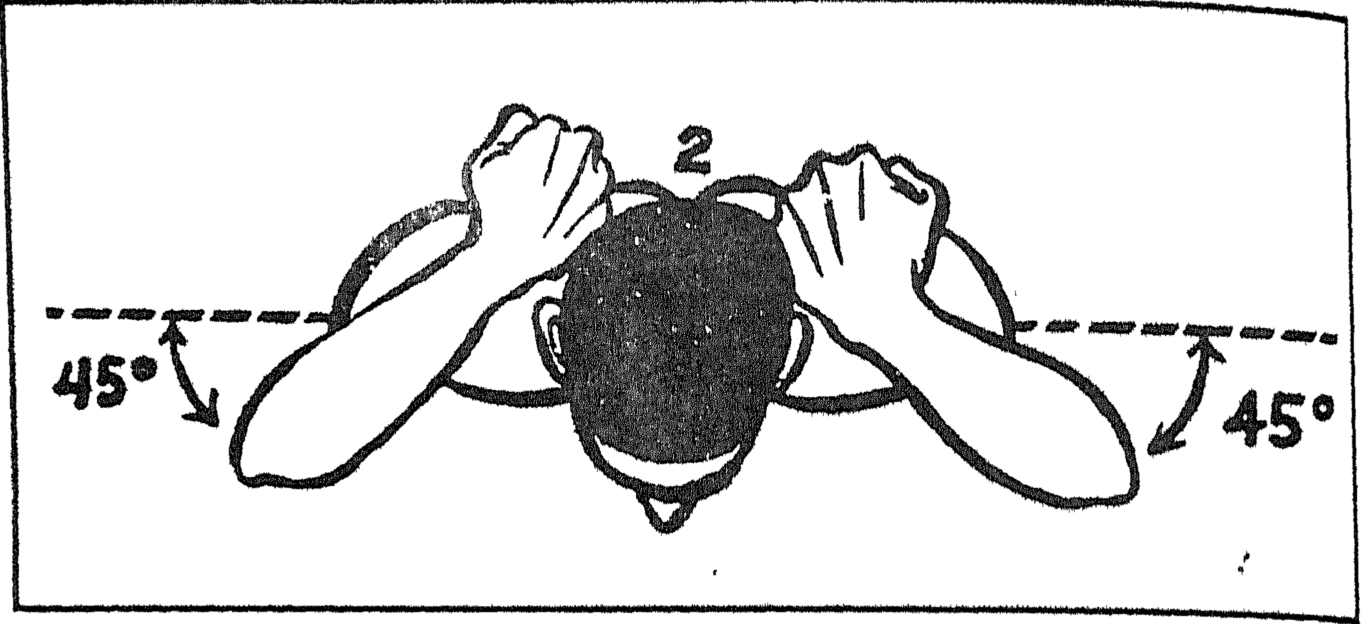
మొదటి నెల ప్రతి రోజూ ఉదయం అయిదు సార్లు చేయండి. ఆ తర్వాత నుంచీ రోజుకు రెండుసార్లు చేస్తే చాలు

మనశ్శాంతి కావాలంటే...

1. కుర్చీ మీదకూర్చుని మీ చేతులు రెండిటినీ తల వెనుక చేర్చి ఈ దిగువన చిత్ర పటంలో చూపిన మాదిరి పెట్టుకోండి.



2. పిడికిళ్ళను బిగించి, మీ రెండు చేతులూ తల వెనుక భుజాలపై వెనక్కి వెళ్ళ గలిగినంత వరకూ పొడిగించండి.

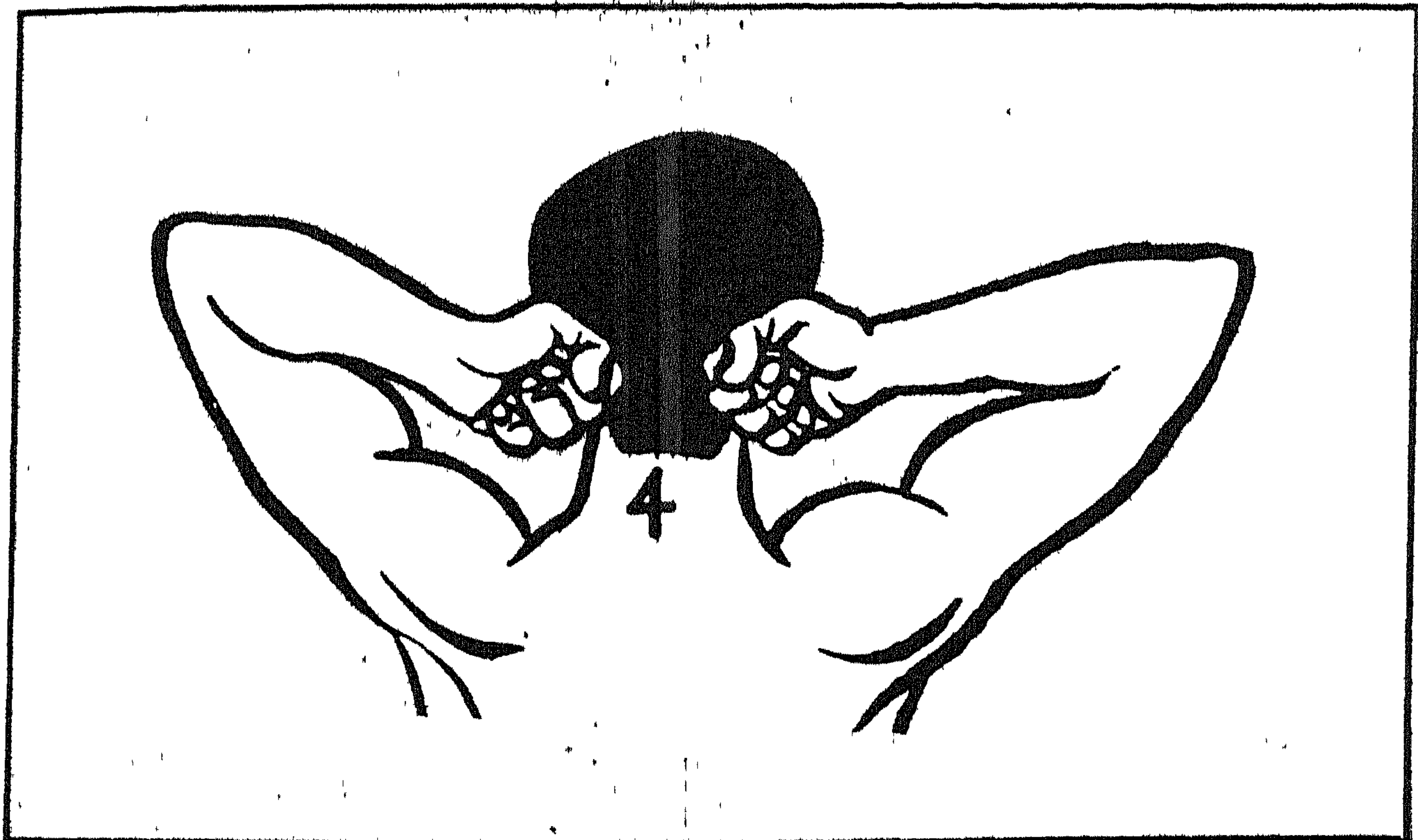


3. మళ్ళీ మీ మోచేతుల్ని పైకెత్తి మీ ముందుకొచ్చేలా వుంచండి. (పటంలోలా)

4. ఈసారి మీ అరచేతుల్ని వెనక్కి ఉండేలా చేతుల్ని మీ తలవెనుకకు చేర్చి మోచేతుల్ని ఊపండి.



5. చేతుల్లోని కండరాలను వీలిచ్చినంత గట్టిగా బిగించండి. ఒక్క సెకను సేపు చాలు.



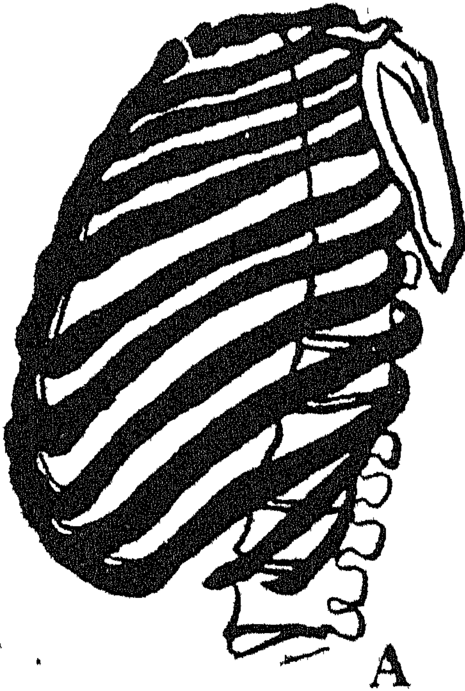
6. విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఇలా చేస్తే చిత్తశాంతి లభిస్తుంది. ఒళ్ళు తేలికవుతుంది. జబ్బు పడిలేచినట్లుంటుంది. మానసిక ప్రశాంతత లోపించినప్పుడల్లా ఈ వ్యాయామం ఒక్కసారి చేయండి. నలుగురిలోనూ ఉన్నప్పుడు సిగ్గుపడకుండా ఒళ్ళు విరుచుకుంటున్నట్లు నటిస్తూ చేయండి.

7

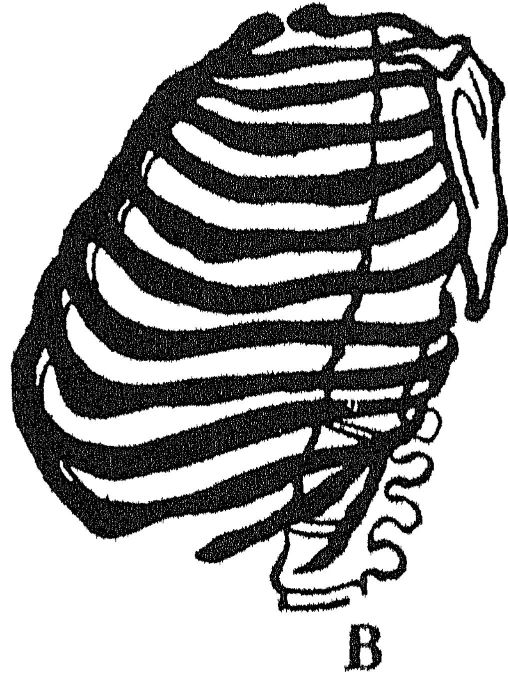
ఆత్మరక్షణ

మీ అస్థిపంజరంలోని రొమ్ము ఎముకలు విశ్రాంతి సమయంలో ఈ దిగువ మొదటి బొమ్మలో మాదిరి దిగువకు వాలి ఉంటాయి. గట్టిగా ఊపిరిపీలిస్తే రెండవ బొమ్మమాదిరి యించు మించు సమతలంలోకి సర్దుకుంటాయి. ఛాతీ పైకి లేస్తుంది. యింకొంచెం ఛాతీ గూడును పైకెత్తాలంటే కండరాలను వినియోగించాలి. మనం మామూలుగా ఊపిరి



A

మామూలు స్థితిలో



B

గాలిపీల్చినపుడు

పీల్చేటప్పుడు అంతగాఢంగా పీల్చటం లేదు. యోగులు అలా కాదు. దమ్ము పట్టినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు ఎంత సాగినా, ఛాతీపైకి లేచినా, రోజూ ఆ వ్యాయామం చేస్తూంటే యింకా యింకా పెద్దదవుతుందని కని పెట్టారు.

కనుక ఛాతీని 17 అంగుళాల దాకా పెంచుకొనేపద్ధతి చెప్తున్నాము.

1. గాలిని ఊపిరితిత్తులనిండా నింపండి. ఛాతీ బాగా సాగాలి.

2. ఆ తరువాత పొట్టను నొక్కి ఆ గాలి కూడా ఊపిరితిత్తుల్లోంచి ఛాతీ వైపుకు ఒత్తుకునేలా చూడండి.

3. అది మీ ఛాతీని మరింత విశాలం చేస్తుంది. ఈ విధంగా రోజూ పది నిముషాలపాటు చేయండి. కొన్ని వారాలు, నెలలూచేశాక మీ ఛాతీఎముకలు సాగినట్లు గమనిస్తారు. దానితో ఒక రకమైన గాంభీర్యం మీకు అలవడుతుంది. ఇదే వ్యాయామం చేసి భీముడు సింహ మధ్యము డనిపించుకున్నాడు. సింహానికి నడుము సన్నంగానూ, ఛాతీ విశాలంగానూ ఉంటాయి కదా! దీని వల్ల మీకు ధైర్యమూ, సాహసమూ ఎక్కువవుతాయి.

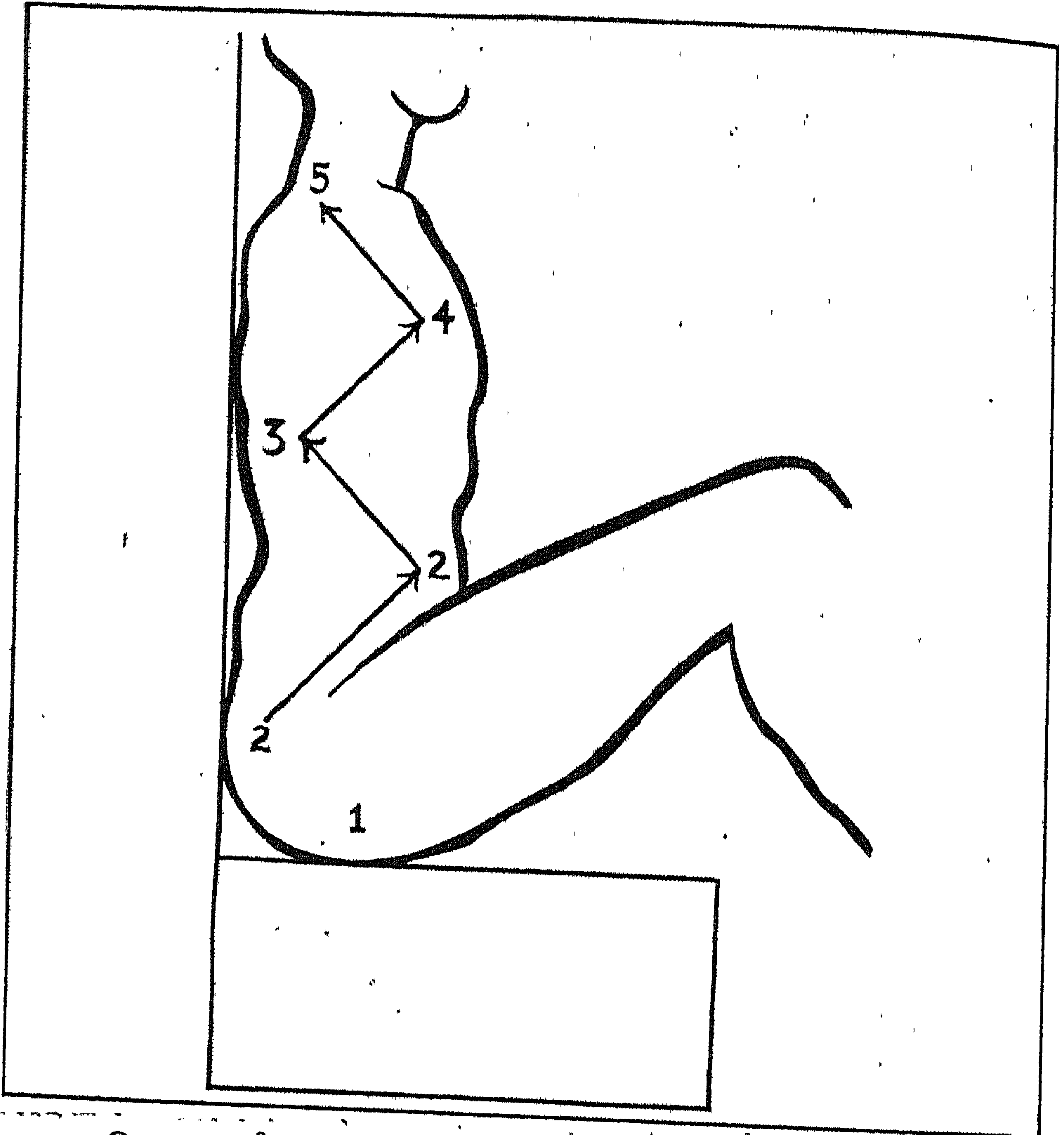
యోగాసనం

ఈసారి యోగాసనం (వ్యాయామపు బల్ల) గురించి చెబుతాను. కర్రతో దీనిని తయారు చేసుకోవచ్చు. గోడకి జార్లపడి ఎలా కూర్చుంటామో అలాగే యోగాసనం మీద కూర్చోవాలి. ముందుకు జరిగి. వెన్ను వాల్చ కూడదు. యిలా కూర్చోవటం వల్ల చాలా లాభాలున్నాయి.

ఈ యోగాసనం మీద కూర్చుని ఛాతీ పెరుగుదలకు పనికొచ్చే వ్యాయామాన్ని చేసుకోవచ్చు:

1. యోగాసనం మీదకూర్చుని, నడుమును వెనుకాధారానికి నొక్కి పట్టండి.

2. మెల్లగా గాలిని లోపలికి పీల్చండి, ముక్కుతోనే గాలిపీల్చాలి.



3. అలాగే ఊపిరి పీలుస్తూ గాలి వీపు వైపుకు లాక్కోండి.

4. ఛాతీ ముందు భాగం ఉబ్బినట్లనిపిస్తుంది. యింకా గాలి పీల్చండి.

5. ఈసారి గాలిని మీ మెడవైపు చేరేలా నొక్కండి.

6. యింకా గాలి పీల్చండి. ముఖం ఉబ్బి పోతుంది. అలా మూడు సెకన్లు ఉంచి గాలి వదిలేయండి.

ఉదయం లేచింది లగాయతు రోజూ పదిమార్లు ఈ వ్యాయామం చేయండి.

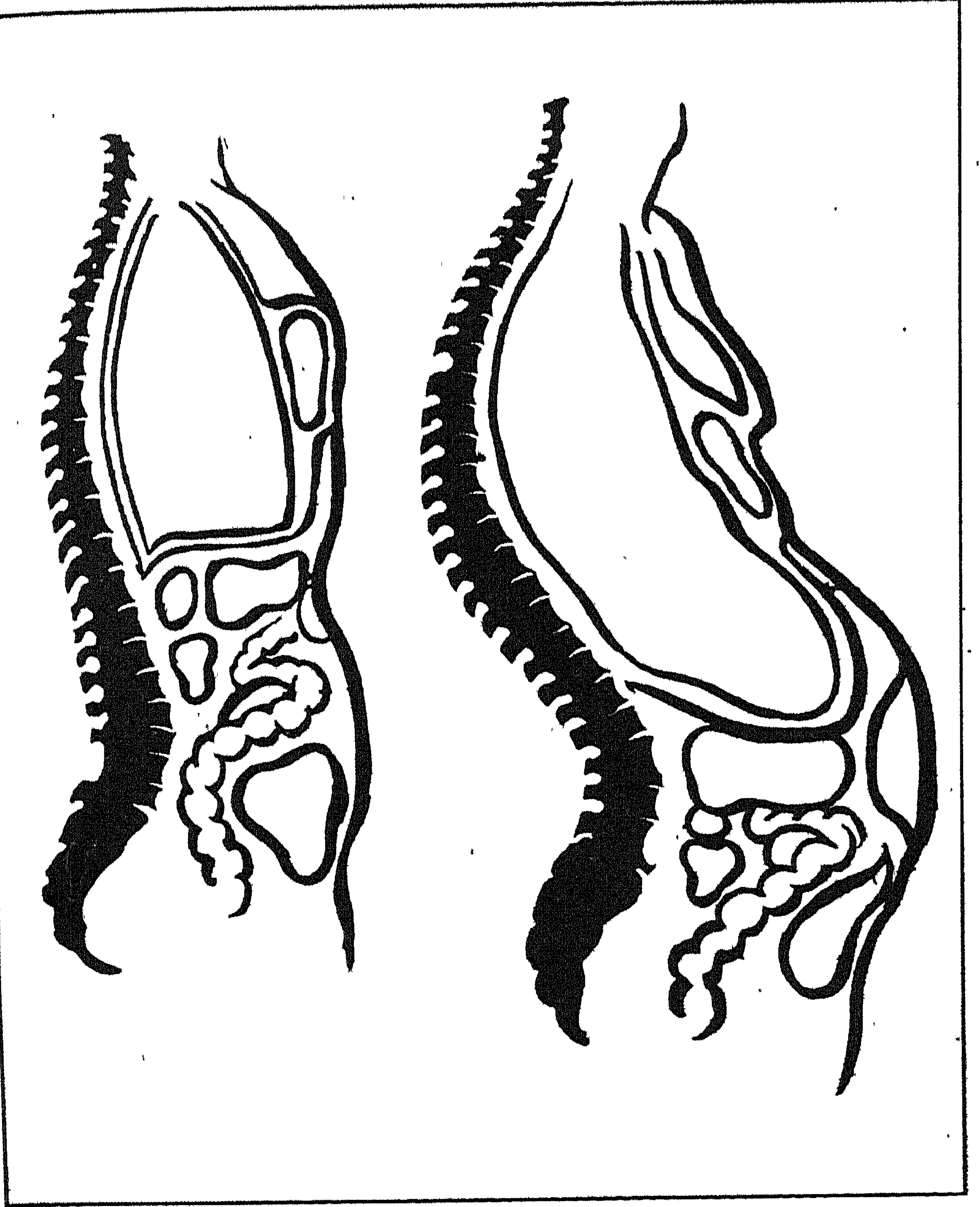
ఇలా చేస్తే శరీరంలో రక్తపు వేగం తగ్గి టెన్షను పోతుంది. టెన్షను ఉన్నప్పుడు ఊపిరి వేగం ఎక్కువవుతుంది. గాలిని కొంచెం కొంచెమే పీల్చటం జరుగుతుంది. మన ఊపిరి కండరాలు సరిగా పని చెయ్యలేవు. వాటిల్లో కూడా టెన్షను ఉండి యితర నరాలకు వ్యాపిస్తుంది. ఆవిధంగా పరిస్థితి విషమించకుడా ఈ వ్యాయామం పనికొస్తుంది.

8

గూని పెట్టకండి

నిటారుగా నిల్చోండి. కొందరికి సరిగా నిలుచోటం చాతకాదు. మనిషిని చూస్తే డీలాపడిపోయినట్లు, తోటకూర కాడలా వేలాడి పోతున్నట్లని పిస్తారు. బొమ్మ చూడండి. నిలబడే విధానంలో తేడా మీ శరీరంలో అవయ వాల పొజిషన్‌లోఎలాంటి మార్పుల్ని తెస్తుందో గమనించండి. యిలా గూనిపెట్టి నిలుచోటం వల్ల మీ వెన్నుపాము అణిగి, విల్లులా వంగిపోతుంది. క్రమేణా ఆ పద్ధతికి అలవాటు పడిపోయి మీ వెన్ను పూసలు, వాటి మధ్యనుండే డిస్క్‌లు, పూసల జాయింట్లు, కండరాలు, నరాలు, అప క్రమంగా అణగి, అలా స్థిరపడిపోతాయి. దాంతో నడుములో సన్నని నొప్పి బయలు దేరుతుంది. నిల్చున్నప్పుడల్లా ఎక్కువౌతుంది. విశ్రాంతి తీసుకుంటే తాత్కాలికంగా తగ్గుతుంది. కొంత కాలానికి ఈ నడుం నొప్పి, పీకటం ఎక్కువై విశ్రాంతి తీసుకున్నా పోని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

గూనితో నించోటం వల్ల వచ్చే యిబ్బందిని మీ అవయవాలు ఎదుర్కోటంలో మీ శక్తి వృధా అవుతుంది. శరీరం బరువు, గురుత్వాకర్షణ శక్తి వెన్నెముక మీద అపక్రమంగా పనిచేసి మీ శక్తిని హరించి వేస్తాయి. నిటారుగా నిలుచునే వ్యక్తికి పెద్ద పెద్ద బరువు లెత్తేటప్పుడు మాత్రమే వెన్ను కండరాలకి అలసట కలుగుతుంది. కాని సరిగా నిల్చోకుండా చేస్తే చిన్నచిన్న పనులకు కూడా వెన్నుకండరాలు పీకుతాయి.



అలా మీ శరీరం విల్లులా ముందుకు వంగి సాగిపోతే ఏమవుతుందో తెలుసా? పక్కటెముకల పంజరం - దానిలో ఉన్న గుండె, ఊపిరితిత్తులతో సహా ముందుకి ఒరిగిపోతుంది. ఛాతీలో ఉండే కాళీ ప్రదేశం ఆకారం మారిపోతుంది. గుండె, ఊపిరితిత్తులు సాగిపోయి, పంజరంలో ఏర్పడ్డ కాళీలకు అనుగుణంగా ఆకారాలు మార్చుకుని సర్దుకుంటాయి. వాటి

భారం డయాఫ్రం (గుండె, ఊపిరితిత్తులని కడుపులోని మిగతా భాగాల నుంచి వేరే చేసే అడ్డుగోడ) మీద పడి కడుపులోని పేగులు, అన్నకోశం, లివరు, క్లోమం, మూత్రపిండాలు - అన్నిటినీ నొక్కివేస్తాయి. పటంలో చూడండి.

1. నోటినుంచి కడుపులోకి అన్నాన్ని తీసుకెళ్ళే గొట్టం (అన్నవాహిక) సాగి గొంతుకలో ఏదో అడ్డుపడ్డట్టుగా ఉంటుంది.

2. ఛాతీలో, పొట్టలో ఉన్న అవయవాలకి వెళ్ళే నాడులు,రక్త నాళాలు సాగిపోతాయి,.

3. గుండె నుంచి, ఊపిరితిత్తులు నుంచి, కాళ్ళనుంచి వెనక్కి వెళ్ళే రక్త ప్రవాహం 20 శాతం తగ్గిపోతుంది.

4. పొట్టలోని కాళీ ప్రదేశం తగ్గిపోపటంతో అందులోని అవయవాలన్నీ కిక్కిరిసి పోతాయి. దాంతో హెర్నియా, వెరికోస్ వెయిన్స్, మూత్ర పిండాల మీద వత్తిడి, పేగుల్లోంచి ఆహారం సరిగా జారకపోవడంతో మలబద్ధం, మూత్రా శయంపై వత్తిడి ఏర్పడతాయి.

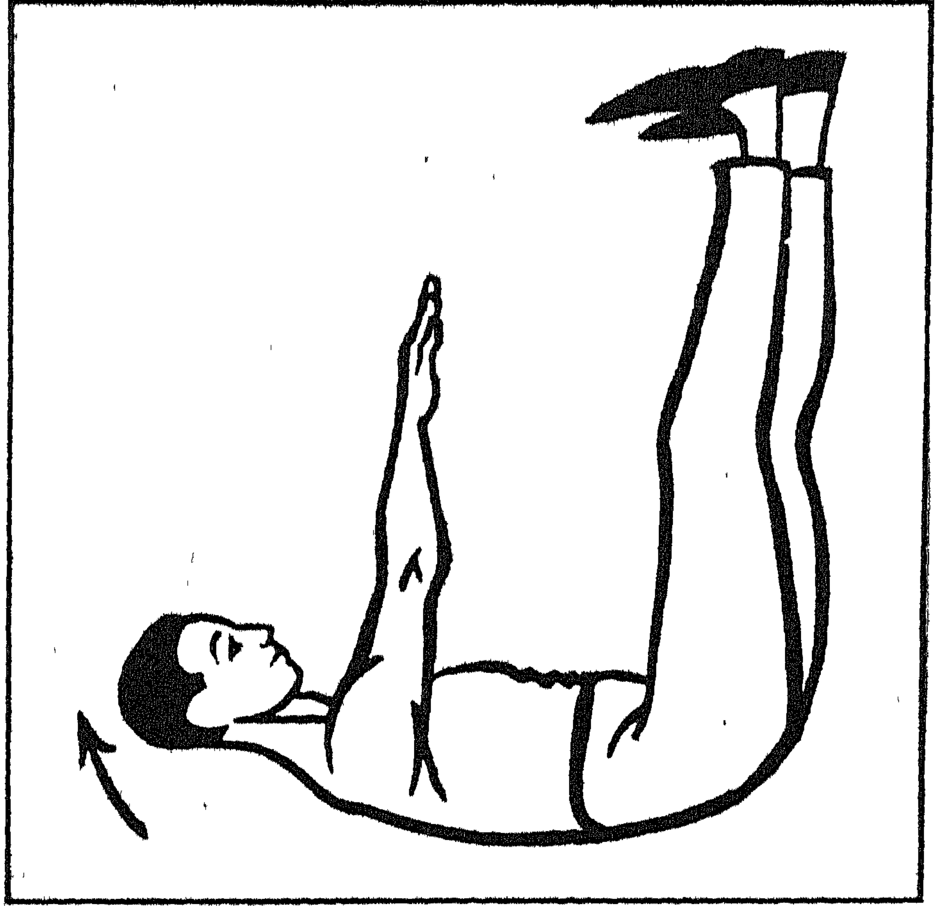
5. ఈ అవయ వాలన్నీ వాటి స్వస్థానాల నుంచి పక్కకి నెట్టబడటంతో వాటిని పట్టి బిగించి ఉంచే పొరలు, తాళ్ళు సాగిపోతాయి. వాటికి చేరే రక్త నాళాలూ, నాడులూ కూడా సాగిపోతాయి.

ఇవన్నీ కాలక్రమంలో మీకు తెలియకుండానే అంచెలంచెలుగా జరిగిపోతాయి.

రాత్రంతా విశ్రాంతి తీసుకుని పొద్దుటే పని మొదలు పెట్టినా, పని అందుకోగానే నడుంనొప్పి, కాళ్ళ పీకులు మొదలవుతాయి. లేదా పగలంతా కుర్చీలో కూర్చుని పని చేసి లేచేసరికి వొళ్ళు, కీళ్ళు పట్టేసి నడక అడ్డదిడ్డంగా వస్తుంది. కాస్సే పు బస్సులో (రైల్లో) ప్రయాణం చేసి దిగినా అంతే. ఇదే పరాకాష్ట.

ఈ దుస్థితి పోగొట్టుకోవటానికి ఏం చెయ్యాలో ఇప్పుడు చెబుతాను.

1. నేలమీద కాని, బల్లమీద కాని పడుకోండి.



2. బొమ్మలో చూపినట్లు కాళ్ళూ చేతులు నిట్టనిలువుగా పైకెత్తండి.

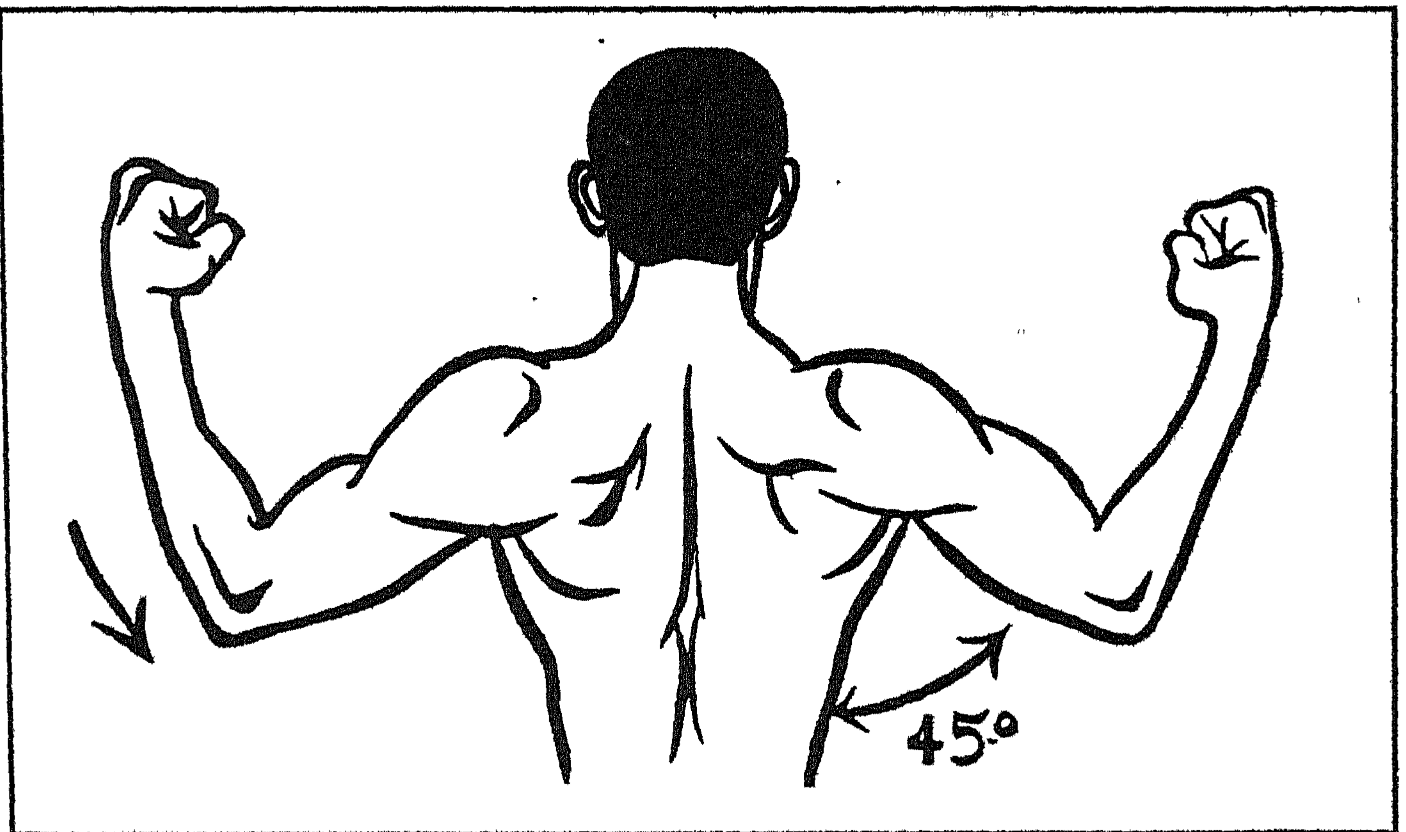
3. అదే సమయంలో మెడ కండరాలు బిగించి తలని కూడా పైకెత్తండి.

4. నెమ్మదిగా అన్నీ కిందకి దించండి.

ఇలా రోజుకి 4-5 సార్లు చెయ్యండి చాలు.

2వ వ్యాయామం

ఆ తర్వాత నిటారుగా నిల్చోండి. బొమ్మలో చూపినట్లుగా పిడికిలి గట్టిగా బిగించి చేతులు పైకెత్తండి. దండకి ఛాతీకి మధ్య 45 °కోణం



ఉండాలి.

కండలు అలా బిగించి ఉండగానే చేతుల్ని కిందికి బలంగా దించండి. (రెండు తాళ్ళను రెండు చేతులతోటి కిందికి గుంజినట్టుగా)

ఈ ఎక్సర్‌సైజు రోజుకి 4-5 సార్లు చెయ్యండి.

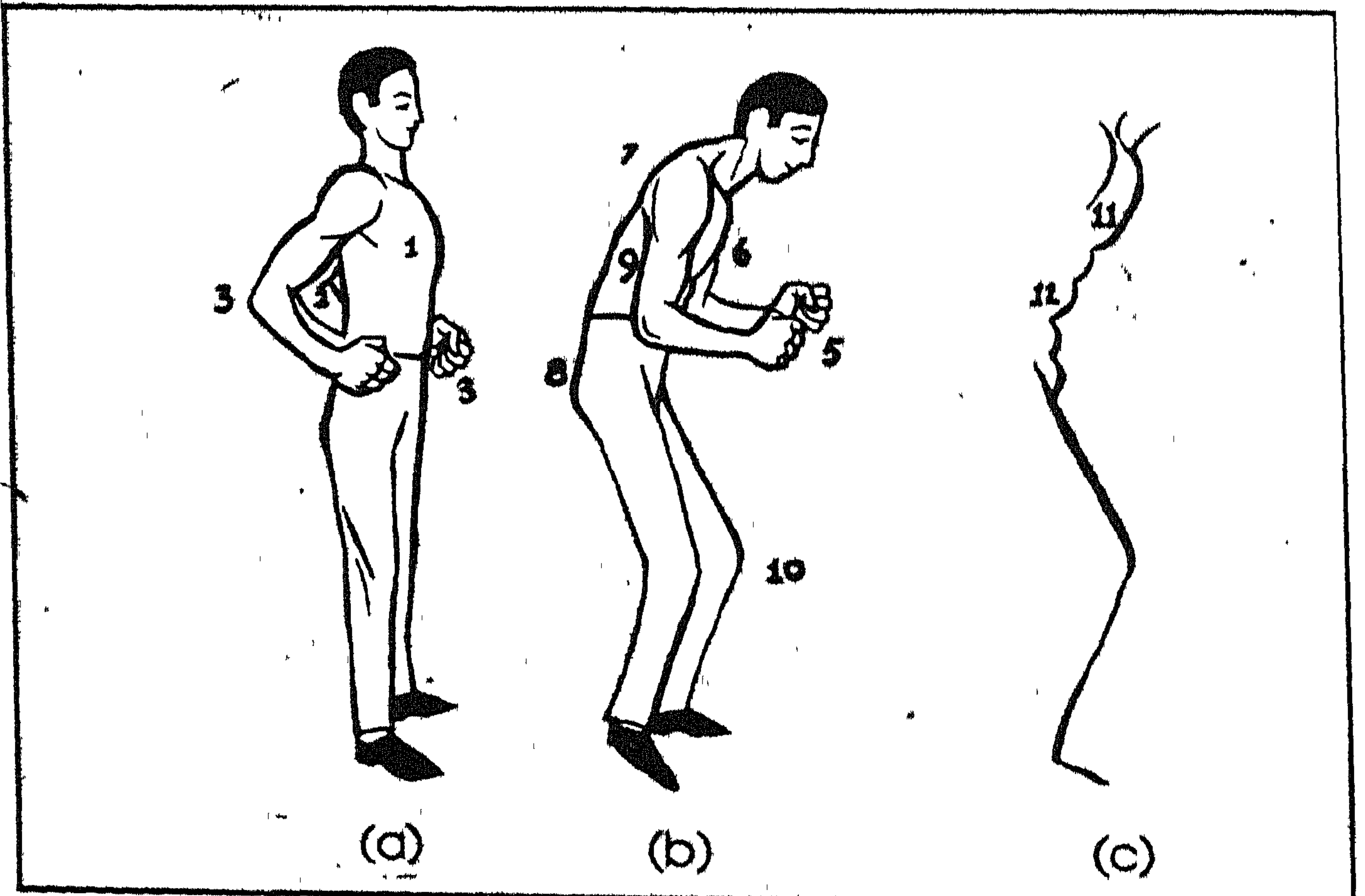
3వ వ్యాయామం

ఇది ఛాతీ కండరాలని, పొట్ట కండరాలని బలపరచటానికి సులభమైన వ్యాయామం. రోజుకి 4-5 సార్లు చెయ్యండి.

1. నిటారుగా నిలుచోండి. ఊపిరి బలంగా లోపలికి పీల్చి బిగపట్టి కండరాలు బిగించండి.

2. బొమ్మలో (a) చూపించినట్లు పిడికిళ్ళు బిగించిచేతులు వెనక్కి పెట్టుకోండి. చేతి కండరాల్ని కూడా బిగించి ఉంచండి.

3. ఈసారి ఊపిరితిత్తుల్ని కాళీ చేస్తూ రెండు చేతుల్ని కండలు బిగించి ఉండగా ఒక్క ఊపులో ముందుకి విసరండి. ఎవరినో రెండు చేతుల్తోనూ ఒకేసారి గుద్దుతున్నట్టుగా! అలా చేస్తున్నప్పుడు మోకాలు



(a) (b) (c)

వంచండి. నడుం, ఛాతీ, తల ముందుకు వంచండి (b)

4. అలా చేస్తూనే మళ్ళీ ఛాతీ కండరాలు, పొట్ట కండరాలు బిగబట్టండి. (c)

ఈ ఎక్సర్‌సైజు చేస్తే మీ ఛాతీ కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది. పొట్ట కూడా తగ్గుతుంది. ముంజేతుల, దండల కండలుకూడా పెరుగుతాయి.

9

"కండకలవాడేను మనిషోయ్"

చాలా మందికి తమ కండరాలు బలంగా పెంపొందే విధంగా వాటిని చక్కగా ఉపయోగించుకోవటం తెలియదు. చాలా మంది శారీరక శ్రమ పడనే పడరు. శ్రమించే వారి విషయంలో కూడా ఏ కొద్ది కండరాలకో ఉన్న పని మిగతా అన్నిటికీ ఉండదు. శరీరంలో ప్రతికండరానికీ తగినంత ఎక్సర్‌సైజు ఉంటే మీ ఆరోగ్యమే వేరుగా ఉంటుంది. అలా కండ పుష్టి పెరగాలంటే ఏయే కండరాలను ఎలా వినియోగించుకోవాలో తెలియాలి. అదే ఇప్పుడు చెబుతాను:

మనసు మన శరీరాన్ని అదుపు చేస్తుంది. శరీరంలో ప్రతి భాగమూ మనసు అధీనంలోనే ఉంటుంది. ఈ సూత్రమే యోగాభ్యాసానికి ఆధారం. కనుక ఇప్పుడు చెప్పబోయే వ్యాయామాలలో లేని బరువే, అడ్డో ఉన్నట్టుగా ఊహించుకుంటూ ఆ బరువుని ఎత్తుతున్నట్టు, ఆ అడ్డుని అధిగమిస్తున్నట్టుగా కండరాలని పనిచేయించాలి. చిన్న పిల్లలు చాక్‌లెట్ల డబ్బా మూత తియ్యమని పేచీ పెడుతుంటారు. వాళ్ళని మభ్య పెట్టటానికి ఆ డబ్బా మూత తీయడానికి కండరాలన్నీ బిగపట్టి శక్తి కొద్దీ ప్రయత్నిస్తున్నట్టు నటిస్తాము. అలాగే ఇదీను.

1. వెల్లకిలా నిటారుగా నేల మీద పడుకోండి. రెండు చేతులూ నిలువుగా ఇంటిపై కప్పు కేసి చాచండి.

2. ఈసారి చేతులు కిందికి నెమ్మదిగా దించండి.

3. ఇప్పుడు ఇంటి కప్పు మీమీద పడిపోతోందని ఊహించండి. అలా పడిపోతున్న సీలింగుని మీమీద పూర్తిగా పడిపోకుండా రెండు చేతులతో అడ్డుకుని, కండలను మీ శక్తి మేరకు బిగించి ఆ ఉత్తుత్తి పైకప్పుని పైకి నెట్టడానికి ప్రయత్నించండి. ఒక్క అంగుళం కూడా పైకి నెట్టలేనంత బరువుగా సీలింగు ఉన్నట్టు ఊహించుకుని దాన్ని మీ శక్తంతా ప్రయోగించి నెట్టడానికి ప్రయత్నించండి.

4. క్రమేణా ఆ కండరాల పట్టుని సడలించి చేతులునెమ్మదిగా కిందికి దింపండి.

ఈతగాళ్ళు, రన్నింగ్ ప్రాక్టీసు చేసేవాళ్ళు, ఈవినింగ్ వాక్‌కి వెళ్ళే వారూ, బేస్‌బాల్, గోల్ఫ్ ఆటగాళ్ళూ, మొ॥ వారంతా తమ తమ ప్రాక్టీసులో ఇలాంటి సన్నివేశాలనే ఊహించుకుని వారి వారి ఆటలు ప్రాక్టీసు చేస్తారు.

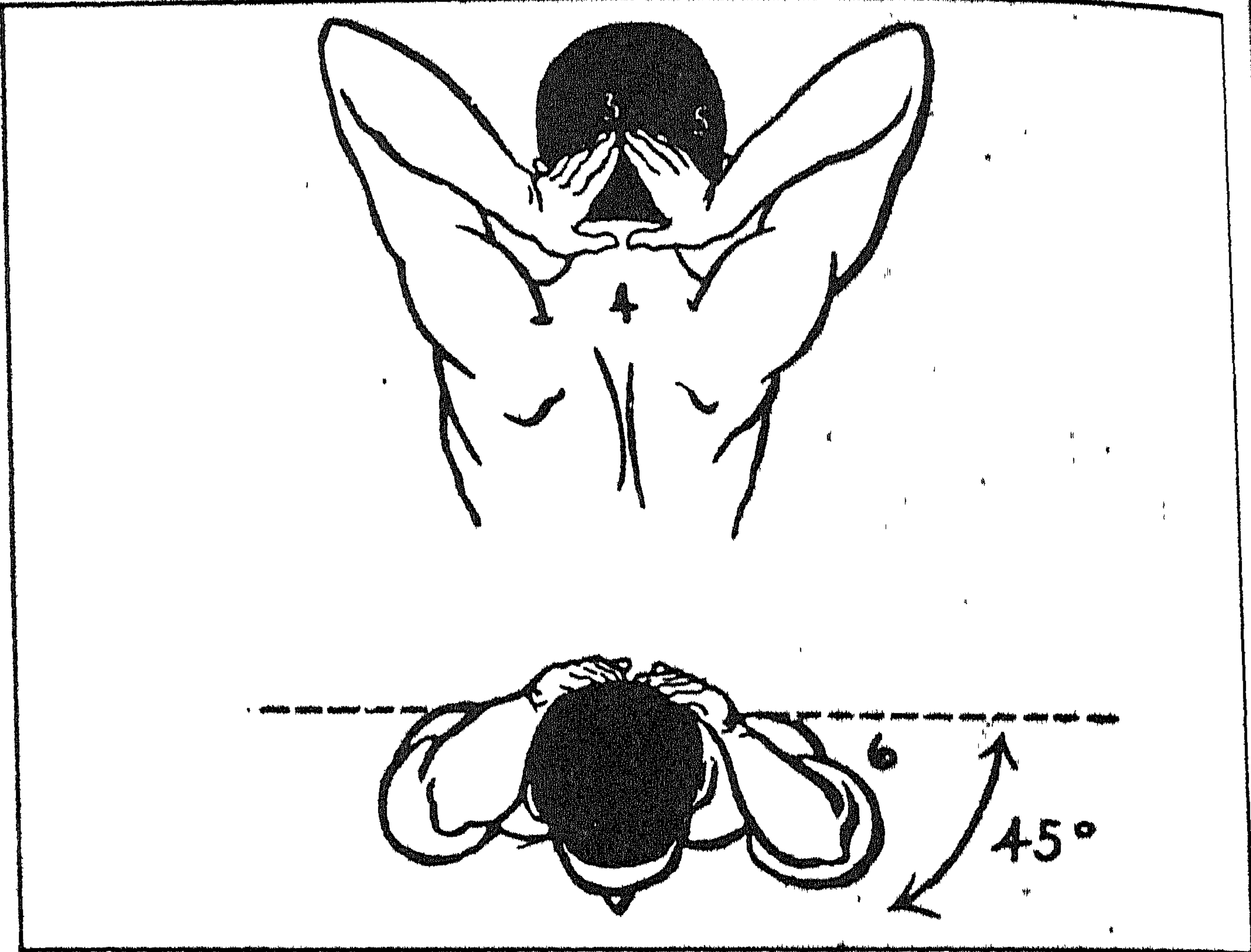
అన్నట్టు - ఈ వ్యాయామాలు అభ్యసించేటప్పుడు ఎన్నడూ ఊపిరి బంధించి ఉంచకూడదు. అలా చేస్తే రక్తప్రసారం దెబ్బతింటుంది. ఊపిరి నింపాదిగా విడవటం మంచిది.

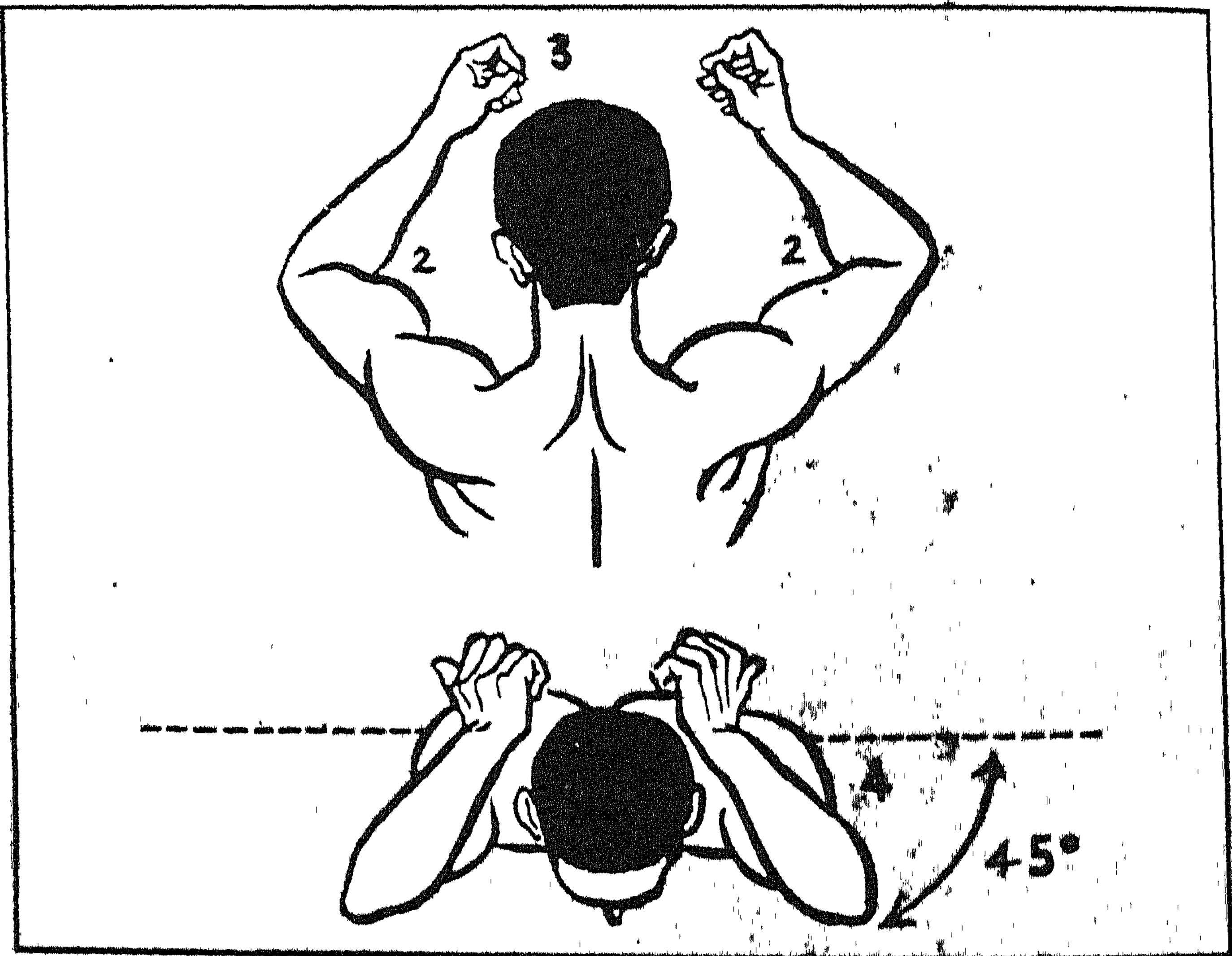
కండర వృద్ధికి:

1. బొమ్మలో చూపించినట్లు తల వెనుక చేతులుపెట్టుకుని ముడిచిన మోచేతులు వీలైనంత పైకెత్తండి. మణికట్టు దగ్గర అరచేతులు వంచి పైకి తిప్పండి. అలా చేస్తూనే భుజ కండరాలు బిగించండి. అలా 2 సెకన్లు ఉంచి తీసెయ్యండి. రోజుకు 2-3 సార్లు.

2. క్రింద చూపినబొమ్మలోని విధంగా చేతులు రెండూ పైకెత్తండి. ఈసారి చేతుల్ని బలంగా వెనక్కి వంచుకొని మణికట్టుతో భుజాలను స్పర్శించండి.

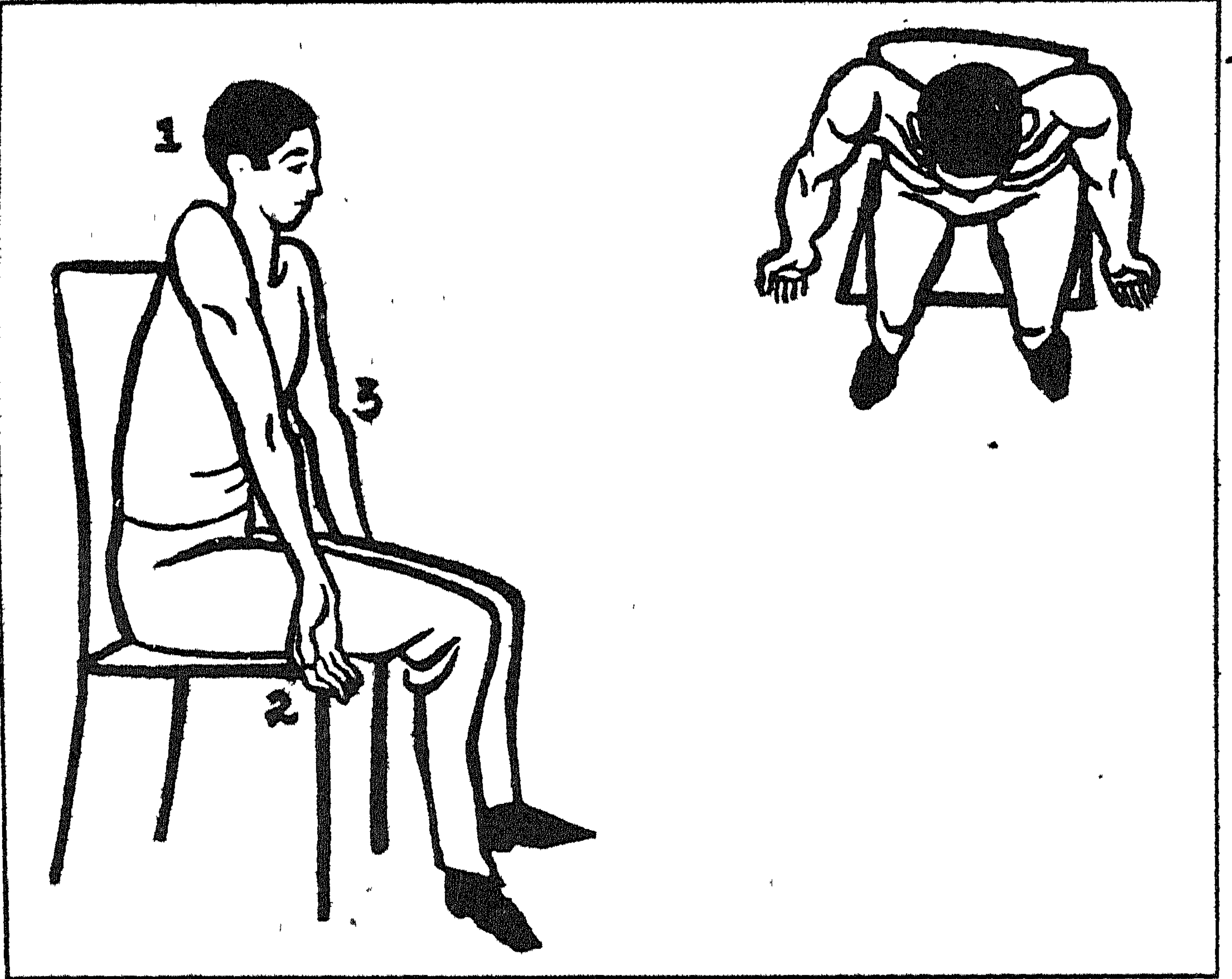
ఈసారి భుజాన్ని స్పర్శించిన మణికట్టును భుజం మీద అలాగే అనుకోనిచ్చి ముడిచి వీలిచ్చినంత వెనక్కి విరగదీయండి. రోజుకి 2


4
6
45°


3
2
2
4
45°

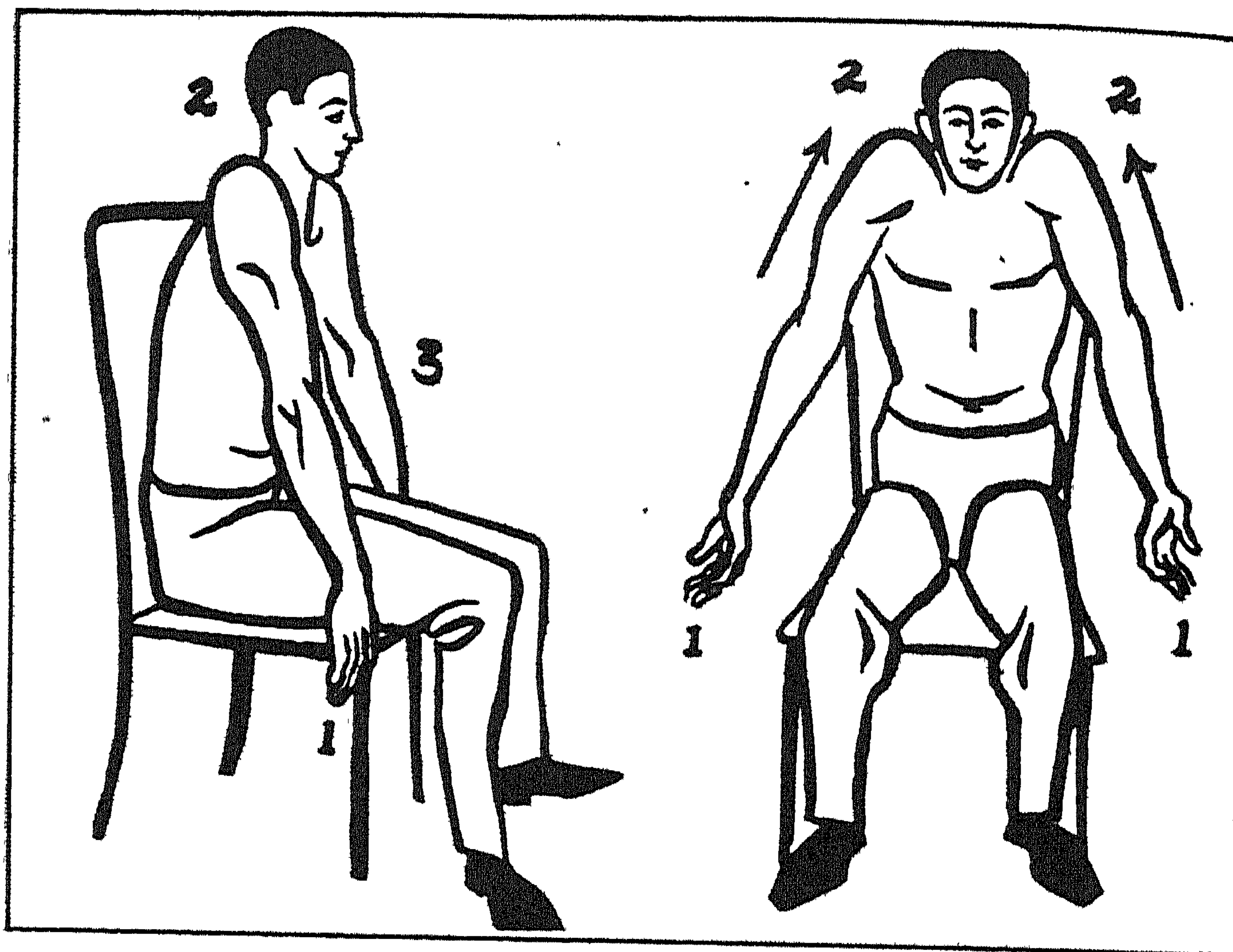
సార్లు 2 సెకన్లు చాలు.

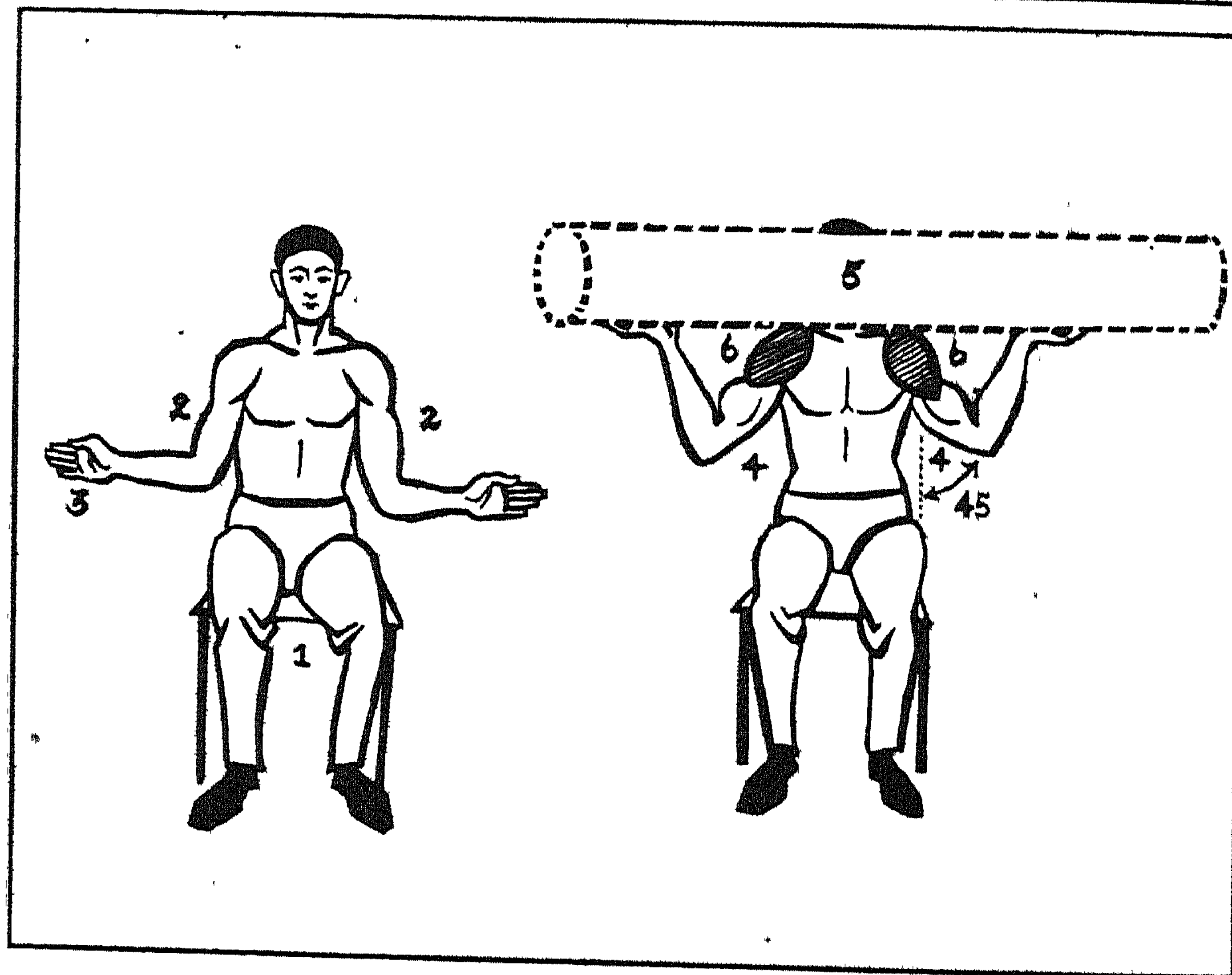
3. కుర్చీలో కూర్చుని చేతులు నిటారుగా కుర్చీపై ఆన్చి చేతి మడమని వెల్లకితలా తెరిచి ఉంచి వేళ్ళని వీలైనంతగా వెనక్కి విరవండి. చేతులు నిటారుగా ఉంచుతూనే భుజాలు (ఎగరవేసినట్టుగా) పైకెత్తండి. 2 సెకనపాటు. రోజుకి 2-5 సార్లు చాలు.

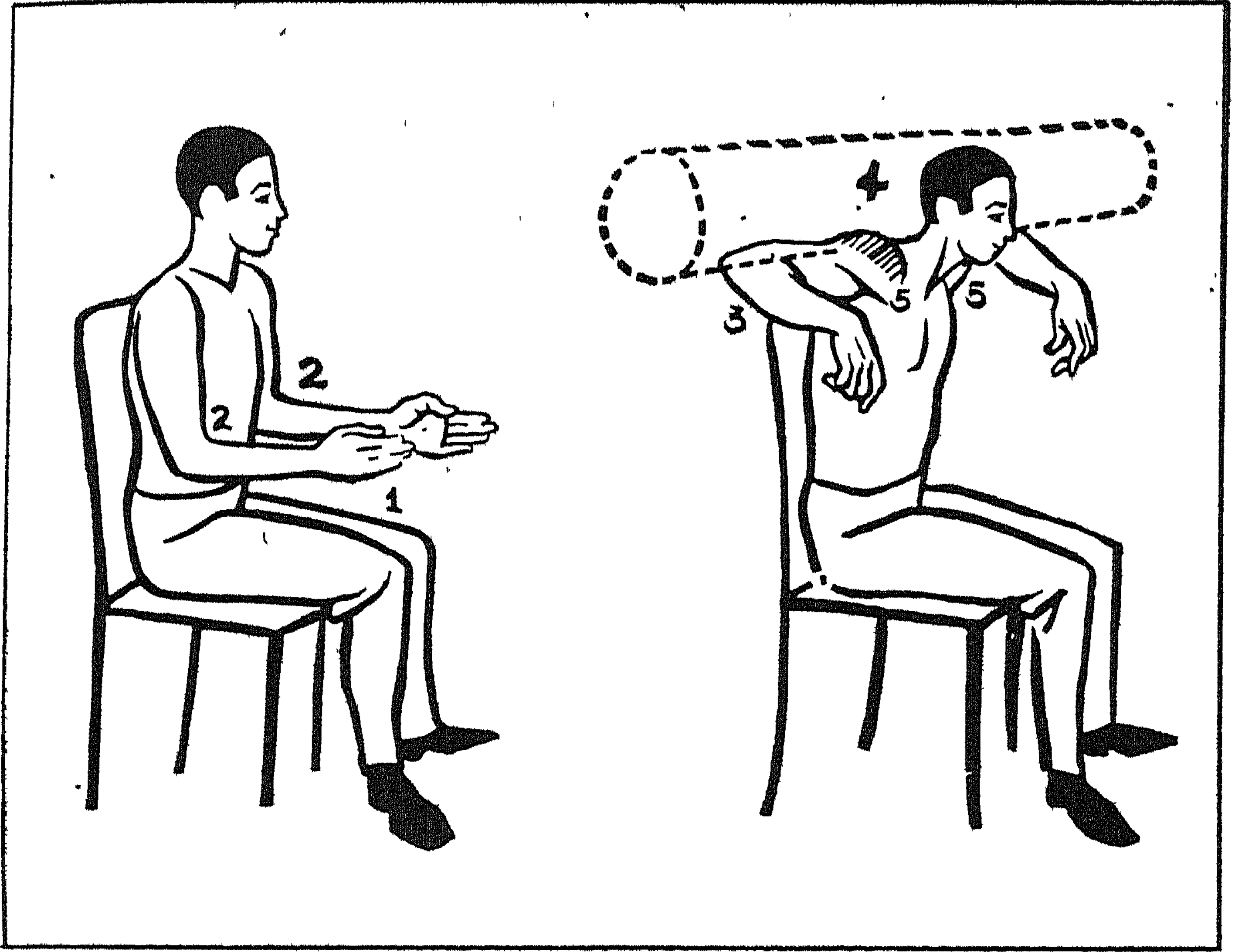


4. ఇంతకు ముందు వలెనే, ఎటొచ్చీ అరచేతులు వెనక్కి తిప్పి ఉంచాలి. చేతులు నిటారుగా ఉంచి కండరాలు గట్టిగా బిగిస్తూ భుజాలు పైకెత్తండి. అలాగే ఉంచి అరచేతులు బయటి వేపుకి మెలి తిప్పండి. రోజుకి 3-4 సార్లు.

5. చేతులు ప్రక్కకు పెట్టుకుని కుర్చీలో విశ్రాంతిగా కూర్చోండి. మోచేతి దగ్గర చేతులు ముడిచి శరీరానికి ఇరు పక్కలా బయటివేపుకి చాచండి. దండ చేతులు రెండూ శరీరాన్ని ఆనుకుని ఉండాలి.


2
3
1
2
2
1
1


2
2
3
1
5
6
6
4
4
45



ఈసారి మోచెయ్యి ముడిచి చేతులు పైకెత్తండి. ఒక బరువైన దూలాన్ని అరచేతులపై మోస్తున్నట్టు ఊహించండి.

చేతి, కండరాలూ, భుజపు కండరాలూ బలంగా బిగించి మీ శక్తంతా ఉపయోగించి ఆ ఊహాత్మక దూలాన్ని పైకెత్తడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్టు నటించండి. రెండు సెకన్లపాటు చాలు. రోజుకి రెండుసార్లు ఈ వ్యాయామం చెయ్యండి.

6. కుర్చీలో విశ్రాంతిగా కూర్చోండి. బొమ్మలో చూపించినట్లుగా కూర్చోండి. ఈసారి భుజాల మీద దూలమొకటి అనుకుని ఉన్నట్టు ఊహించుకుని భుజాలు పైకెత్తండి. ఆ దూలపు భారం మిమ్మల్ని అణచి వేయకుండా మీ దండ కండరాలు, భుజపు కండరాలు బిగించి దూలాన్ని పైకెత్తుతున్నట్టు నటించండి. రోజుకి 2 సార్లు.

భోజనం అయిన వెంటనే వ్యాయామాలు చెయ్యకండి. కనీసం 2

గంటల విరామమన్నా ఉండాలి. లేకపోతే జీర్ణక్రియ దెబ్బదినటం, గుండెకు ప్రయాస కలగటం జరుగుతాయి. ఈ వ్యాయామాలు మీ కండర శక్తిని, తద్వారా మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతాయి. ఆత్మ రక్షణకు తగిన శక్తి నిస్తాయి. అనవసరపు కొవ్వును కరిగిస్తాయి. శీతలపరిస్థితుల్లో శరీరంలో ఉష్ణం జనించటానికి సహాయపడతాయి. మీ శరీరంలోని ప్రోటీన్లలో 3వ వంతు మీకండరాల్లోనే ఉన్నాయని మరువకండి.

10

సెక్సు సామర్థ్యంపెంచే వ్యాయామాలు

మగవాడు ప్రతి స్కలనంలోనూ కొంత వీర్యం పోగొట్టుకుంటాడు. వీర్యంలోని కణాలు ప్రధానంగా న్యూక్లియో ప్రోటీన్లచే తయారవుతాయి. ఆ ప్రోటీన్ల రాశి స్కలనం ద్వారా తగ్గిపోగానే శరీరంమీద వాటి తయారీ కోసం వత్తిడి ఎక్కువవుతుంది. న్యూక్లియో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా నాడీ వ్యవస్థలోఉంటాయి. కనుక కొంత భాగం న్యూక్లియో ప్రోటీన్లను నాడులు దానం చేస్తాయి. అందువల్ల నాడుల (నరాల) చురుకుదనం తాత్కాలికంగా తగ్గి నిస్త్రాణ ఏర్పడుతుంది.

కామం మెదడులో పుడుతుంది. కామాన్ని మెదడులోని హైపోథలమస్ సింపతెటిక్, పారాసింపతెటిక్ నరాలద్వారా నియంత్రిస్తుంది. కామోద్రేకం, స్కలనం, భావప్రాప్తి నరాల ఆధ్వర్యంలో జరుగుతుంది. పేరాసింపతెటిక్ నాడులు ప్రోస్టేటుగ్రంధి స్కలనాన్నికలిగిస్తాయి. కనుక సెక్సు సామర్థ్యం పెరగడానికి గాను ఈ రెండు రకాల నాడీ వ్యవస్థలను ఉద్దీపింపచేసే వ్యాయామాలు చెయ్యాలి. వీటిలో ప్రధానంగా వెన్నెముకకు బలం చేకూర్చే వ్యాయామాలున్నాయి.

మొదట-

1. తలుపు అంచుకు వీపు ఆనుకుని నిటారుగా నిలుచోండి. మీ

భుజాలు పట్లు సడలించి చేతులను ఫ్రీగా వేలాడనీయండి.

2. పాదాల మధ్య 6 అంగుళాలు ఎడం ఉంచండి.

3. ఈసారి ఊపిరి గాఢంగా లోపలికి పీల్చి పిడికిళ్ళు బిగించండి.

4. నడుం కూడా బిగించివిల్లులా వంచండి (పటంలోలా (A)

5. చేతులుబిగించి ఉంచుతూనే మడిచి వెనక్కి ఎత్తండి. (బొమ్మలో B మాదిరి)

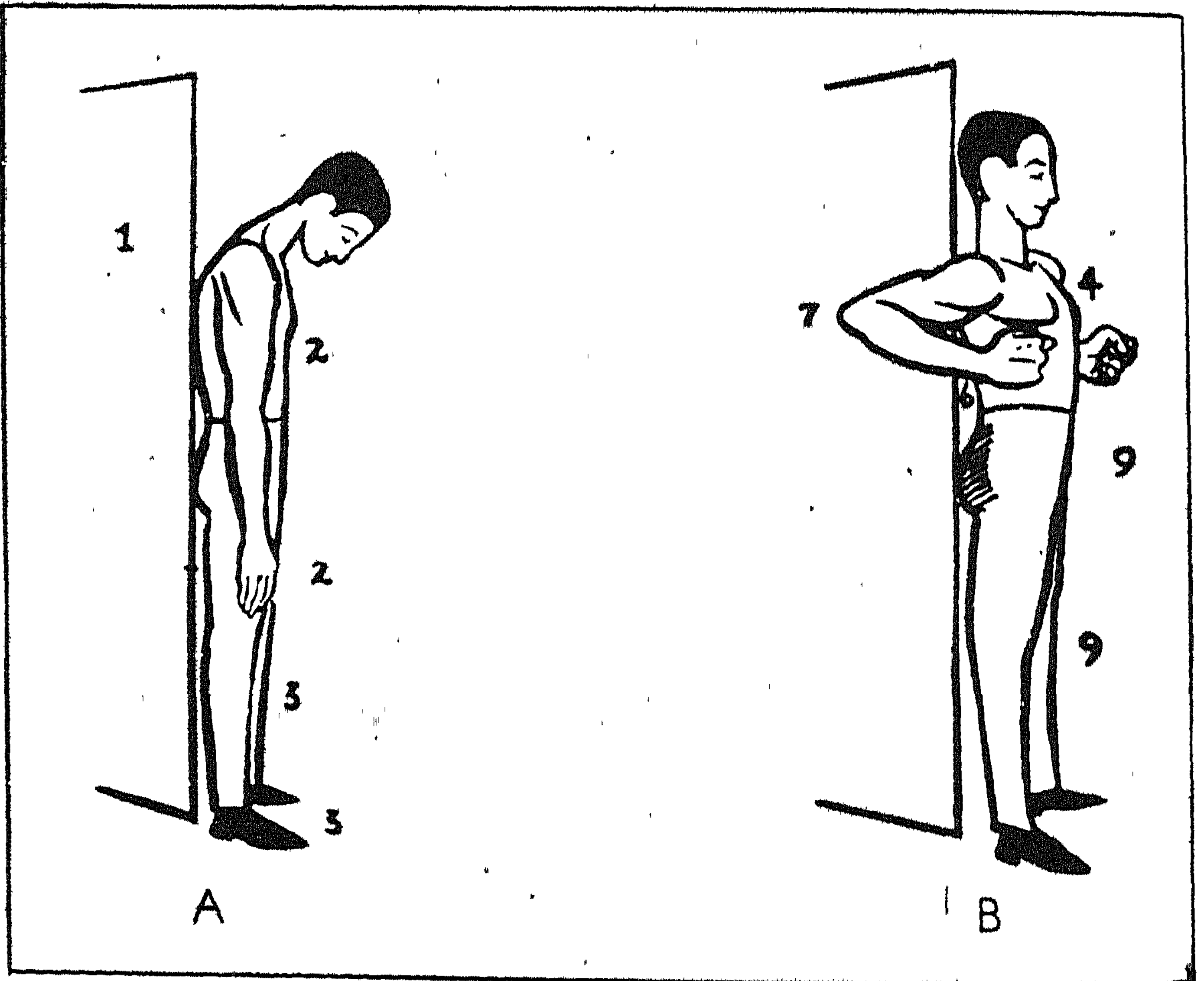
6. కాళ్ళ కండరాలు కూడా బిగదీయండి.

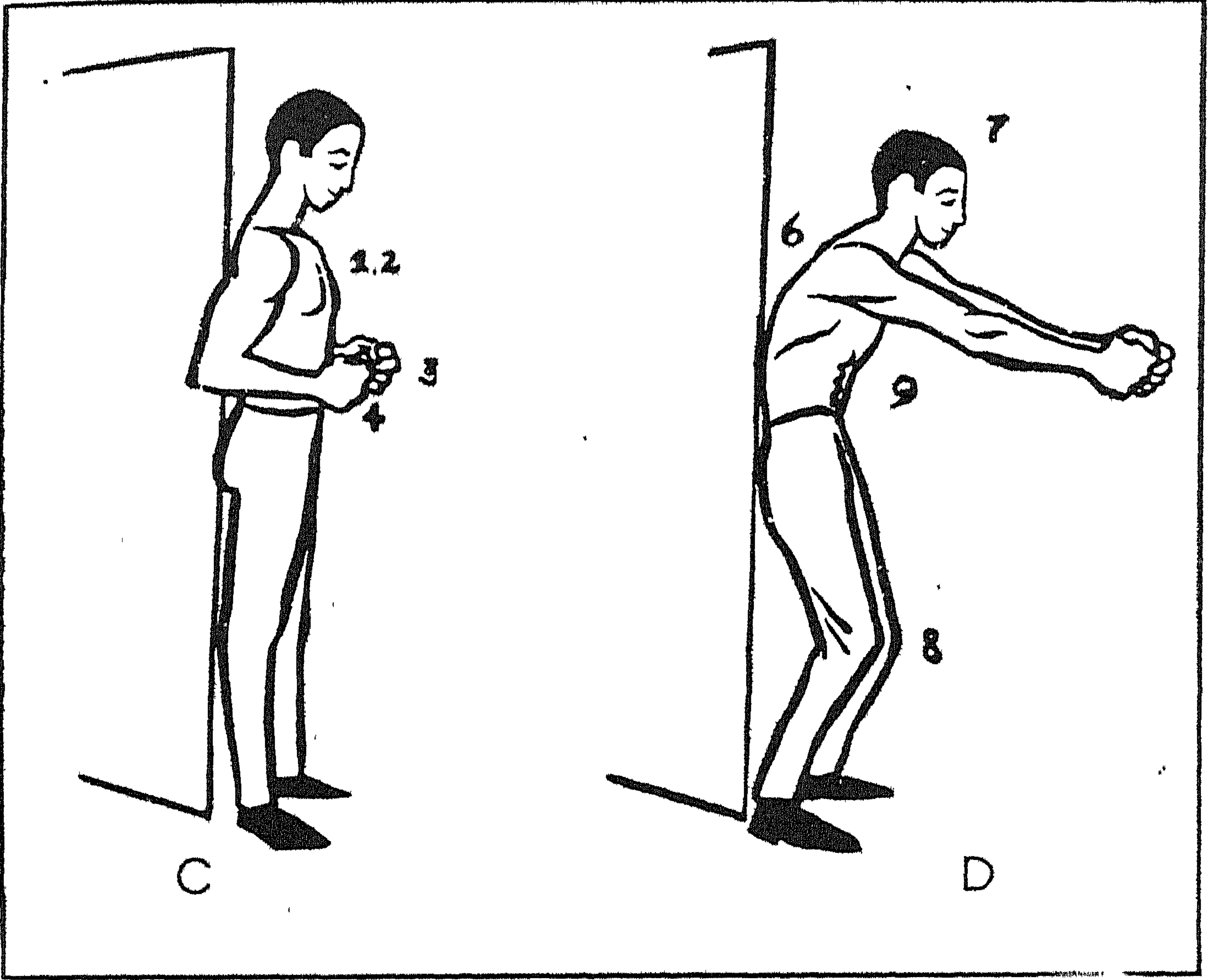
7. ఈసారి పూపిరి నెమ్మదిగా వదలండి.

8. వీపుకొద్దిగా ముందుకు వంచి బిగించిన చేతులను ఛాతీ ఎత్తులో బాగా ముందుకు చాచండి.

9. ఒక చేతి పిడికిలి రెండో పిడికిలితో కలపండి (పటంలో C,D)

10. అలా చేతులు కలుపుతూ వీపు బాగా ముందుకు వంచండి.





11. కండరాలు బిగపట్టే వుంచండి. దీనివల్ల బొమ్మలో చూపినట్లు భుజాలు గుండ్రంగా కనిపిస్తాయి.

12. మోకాళ్ళు కూడా వంచండి.

13. యిదంతా చేస్తూ వూపిరి తిత్తులను పూర్తిగాఖాళీ చేయండి.

14. వూపిరి తిత్తులను ఖాళీ చేయడానికి గాను పొట్ట కండరాలు బిగించవలసి వస్తుంది. బిగించండి.

ఈ వ్యాయామం ప్రతి రోజూ ఉదయం 5-10 సార్లు చేయండి. వేగంగా కూడా చేయవచ్చు. యిది మీ సింపతిటిక్, పారాసింపతిటిక్ నాడులను వుత్తేజపరుస్తుంది. ఉదర కండరాలను బలపరుస్తుంది.

నిటారుగా నిలుచోక పోవటం వల్ల పొట్ట ముందుకు పొడుచుకు వస్తుంది. వెన్ను ముందుకి వంగుతుంది. ఉ ంలోని అవయవాలన్నీ కొంత స్థానభ్రంశం పొంది ఒకదానినొకటి నొక్కుతూ భారం కలిగిస్తాయి.

దీనివల్ల వెన్నుకికూడా భారం కలుగుతుంది. ఇవన్నీ ఇంతకు ముందు అధ్యాయాల్లో చెప్పుకున్నాం.

ఇలా పొట్ట జారడం (Sag) వల్ల కూడా సెక్సు సామర్థ్యం సన్నగిల్లుతుంది. ఎలాగంటే - వెన్ను విల్లులా ముందుకు వంగటం వల్ల వెన్నెముకలోని అడుగు వరసల వెన్నుపూసలలోని రంధ్రాలు నొక్కుకుపోయి ఇరుకవుతాయి. జననాంగాలకి సరఫరా అయ్యే రక్తాన్ని అదుపు చేసే సింపతెటిక్ నరాలు వెన్నుపాము నుంచి బయలుదేరి ఈ రంధ్రాల గుండానే బయటకు వస్తాయి. కనుక ఆ నరాలు నొక్కుకుపోతే వాటి సామర్థ్యం తగ్గి జననాంగాలకు, సెక్సు గ్రంధులకు రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. వాటి నుంచి మెదడుకి అందవలసిన ప్రేరణ స్థాయి కూడా తగ్గుతుంది.

ఒక్కొక్కళ్ళు మరీ లావుగా ఉంటారు. లేదా భారమైన బొజ్జ ఉంటుంది. అలాంటి వారికీ పై ఫలితాలే ఉంటాయి. కనుక బొజ్జ తగ్గటం, గూని లేకుండా నిటారుగా నిలుచోవటం కూడా లైంగిక సామర్థ్యానికి అవసరం.

అందుకే ఇప్పుడు చెప్పబోతున్న వ్యాయామం చెయ్యండి.

1. నేలమీద రగ్గు కాని, 3-4 మడతలు వేసిన దుప్పటికాని పరుచుకుని వెల్లకిలా పడుకోండి. చేతులు తల వెనక్కి వచ్చేలానిటారుగా చాపండి (పటం చూడండి.)

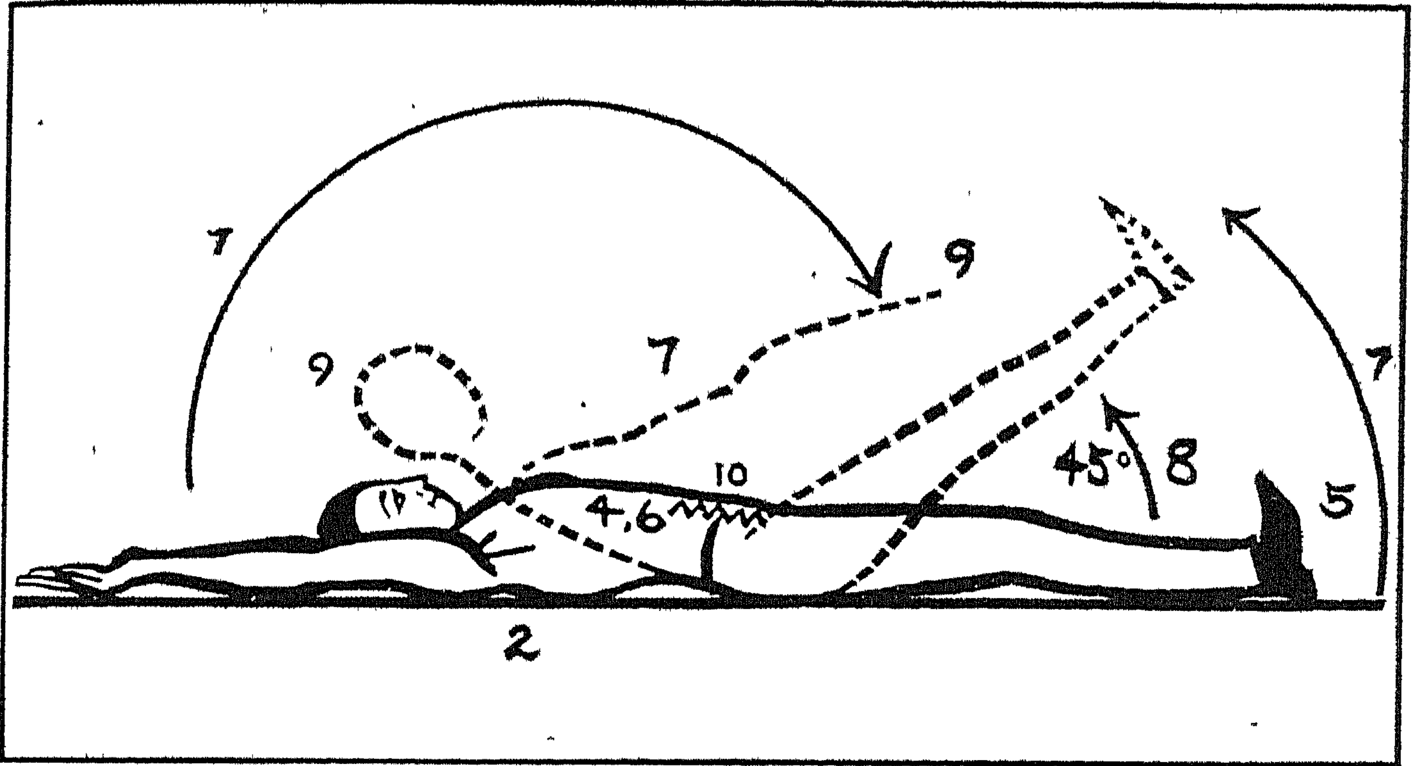
2. గాలి లోపలికంటా గాఢంగా పీల్చండి.

3. కాలివేళ్ళు బిగించి మీవేపుకు వంచండి.

4. ఈసారి శక్తి పుంజుకుని, గాలి విడుస్తూ కాళ్ళు, చేతులు బిగించి పైకి విసురుగా ఎత్తండి. (పటంలో చుక్కల గీతలతో చూపించినట్లు) చేతి వేళ్ళ చిగుళ్ళు కాలి వేళ్ళ చిగుర్లను తాకడానికి ప్రయత్నించాలి. అలా ఎత్తడంలో కొంత ఎత్తుకి నడుమూ, తలాకూడా ఎత్తవలసి వస్తుంది.

5. కాళ్ళు, చేతులు, యధాస్థితికి తీసుకురండి.

రోజుకి 3-4 సార్లు చేస్తే చాలు. పొట్ట తగ్గించిపొట్ట కండరాల

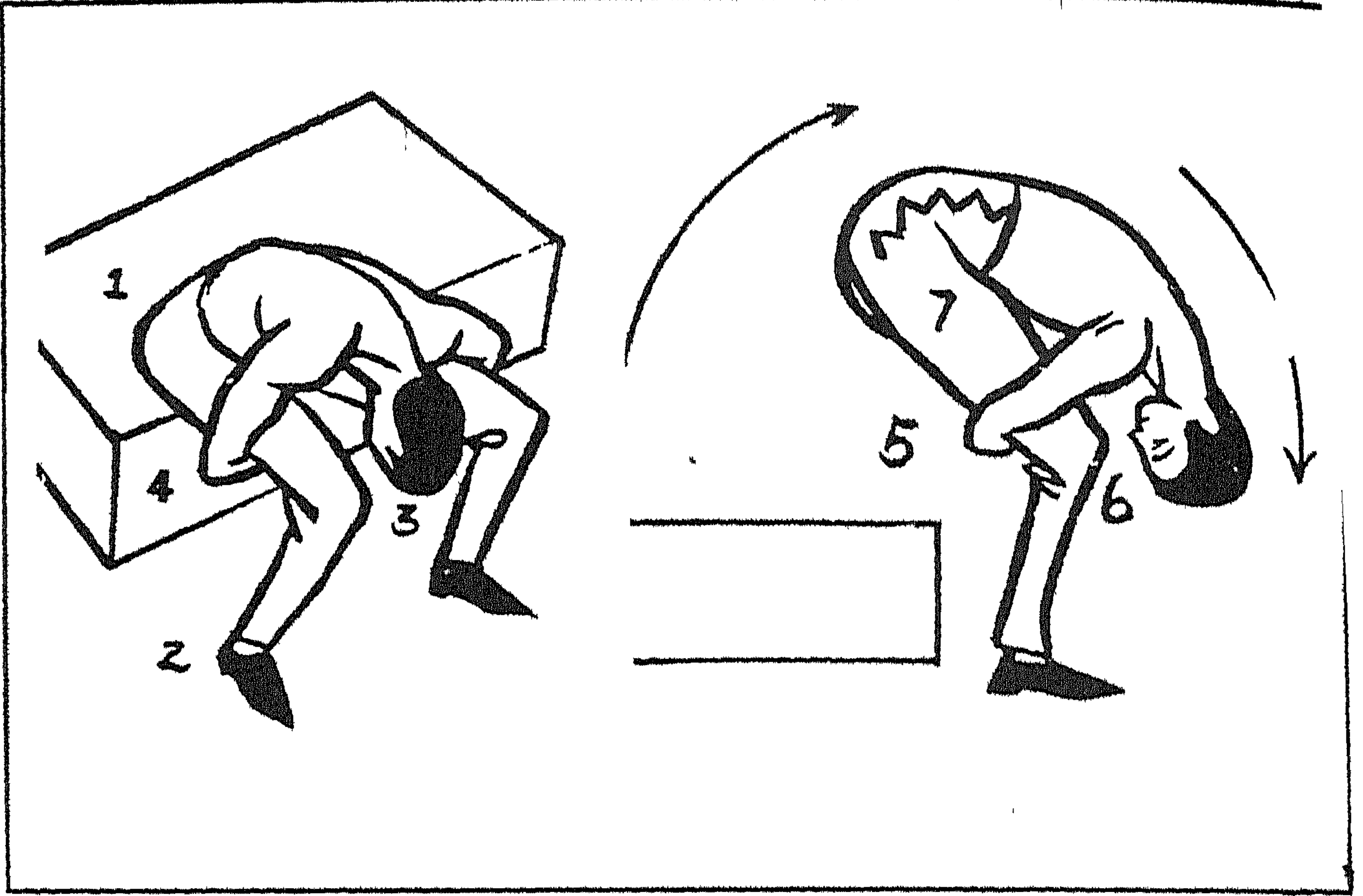


బిగిని పెంచి గూని పోగొట్టడానికి దీనికిమించిన వ్యాయామం లేదు. మగతనం మూర్తీభవించిన వ్యక్తిలా కనపడాలంటే మీరు ఈ వ్యాయామం చేసి తీరాలి.

వ్యాయామం చేస్తే చాలా?

సరిపోదు. ఆహారం కూడా జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలి. బరువైన తిండి తింటే అది త్వరగా జీర్ణం కాక గంటల తరబడి కడుపులో అసౌఖ్యత కలిగిస్తుంది. ఒకోసారి మలబద్ధం, గేస్ట్రబులు ఏర్పడి రోజుల తరబడి ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. తద్వారా సెక్సు సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుం ది. బరువైన ఆహారం అంటే నాఉద్దేశ్యం - వేపుళ్ళు, కొవ్వు బాగా నిండిన మాంసం, కొబ్బరి, మీగడ, పీచు పదార్థాలు మొదలగునవి. తేలిగ్గా జీర్ణ మయ్యే వాటిని తీసుకోండి. అనగా ఉప్పు చేపలు, కొవ్వులేని మాంసం, చిక్కుళ్ళు, పప్పుధాన్యాలు, లేత కాయగూరలు మొదలగునవి. బాగా మంచి నీళ్ళు తాగటం అవసరం. మలబద్ధకం ఏర్పడకుండా వేడిచారు రోజూ రాత్రి ఒక గ్లాసుడు త్రాగండి. మలబద్ధకం కామవాంఛనుచంపుతుంది.

సెక్సు సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి మోకాలు ఆధారంగా చేసే వ్యాయామం ఈసారి చెబుతాము. ఈ వ్యాయామం మీ పిక్కలు, తొడలలోని



కండరాలను పటిష్టం చేయటంతో పాటు లైంగికావయువాలకు రక్త ప్రసారాన్ని ఇనుమడింప చేస్తుంది.

1. పటం 2: మీ మోకాలు ఎత్తులో ఉన్న బల్లమీద అంచుకు జరిగి కూర్చోండి. కాళ్ళు ఎడంగా పెట్టుకోండి. రెండుపాదాల మధ్య 14 అం॥ దూరం ఉండాలి.

2. బాగా ముందుకు వంగి తలను మోకాళ్ళ మధ్యకి చేర్చండి.

3. చేతులు రెండిటినీ రెండు తొడల క్రింద నుంచి తీసుకు వచ్చి రెండు చేతుల వేళ్ళను పెనవెయ్యండి. ఆ బంధాన్ని తొడలతో వెడల్పు చెయ్యండి.

4. చేతులను అలాగే బిగించి వాటితో మీ తొడలని పైకెత్తడానికి శక్తి ప్రయోగించండి. అదే సమయంలో తొడలు పైకి లేవకుండా ఉండటం కోసం తొడ కండరాలు బిగించి బలంగ నేలకి అదిమి పెట్టండి.

5. ఆ ప్రయత్నంలో చేతుల బంధాన్ని విడవకుండా పైకి లేవడానికి ప్రయత్నించండి.

రోజుకి 2 సార్లు చాలు. ఎక్కడ ఏ సమయంలో చేసినా ఫర్వాలేదు.

ఈ వ్యాయామం మేమొకాయనకి సూచించాము. ఆయనకి 43 సం||ల వయసులో భార్యపోయింది. రెండేళ్ళు గడిచినా ఆయనకి వియోగ దుఃఖం పోలేదు. తమది అన్యోన్యమైన దాంపత్యమన్నాడు. ఈ రెండేళ్ళలో ఏనుగు లాంటి మనిషి పీనుగులా అయ్యాడు. తాగుడుకి కూడా అలవాటు పడ్డాడు. కడుపులో పుండు పడింది. ఇలా ఉండగా ఓ స్కూలు టీచరుతో ఆయనకు పరిచయం పెరిగింది. భార్య పోలికలు లేవు కాని ఆమె గుణాలు కనిపించేవట. అందుకని ఆమెతో చనువు పెంచుకున్నాడు. ఇద్దరికీ వయసులో 12 సం||ల తేడా ఉంది. ఆమె మంచి యవ్వనంతో నిగనిగ లాడుతూ ఉంది. ఇతగాడు నడపీనుగులా ఉన్నానని ఫీలవుతున్నాడు. ముందుకెడదామంటే ఆ లోపమే అతన్ని పట్టి వెనక్కి లాగుతోంది.

నేనీ 3 వ్యాయామాలు చెప్పి చేసి చూడమన్నాను. ప్రయత్నించ టానికి అసాధ్యమైనవి కాదు కదా! మొదట నమ్మలేదు. కాని వారం తిరక్కుండానే ఆయన నుంచి లెటర్ వచ్చింది. ఈవ్యాయామాలు మొదలు పెట్టగానే ఎంతో ఆత్మ విశ్వాసం వచ్చిందన్నారు. వయసు తరిగిపోయి నట్లుందనీ, ఇంతకు ముందులా ఆ స్నేహితురాలిదగ్గర చిన్నతనం ఫీలవటం లేదనీ త్వరలో పెళ్ళి గురించి మాట్లాడతాననీ వ్రాసారు.

కొన్ని ముఖ్య వ్యాయామాలు

1 సౌష్టవానికి

ఒక మంచి సౌష్టవమైన శరీరం ఉన్నవాడిని చూసి వాడు మంచి వస్తాదులా ఉన్నాడని చెప్పుకుంటాం. అంటే అతగాడి సౌష్టవం మనని ఆకర్షించిందన్న మాట. శరీరాన్ని అలా ఆకర్షవంతంగా మలచు కోవడానికి మరికొన్ని వ్యాయామాలు కూడా చెయ్యాలి.

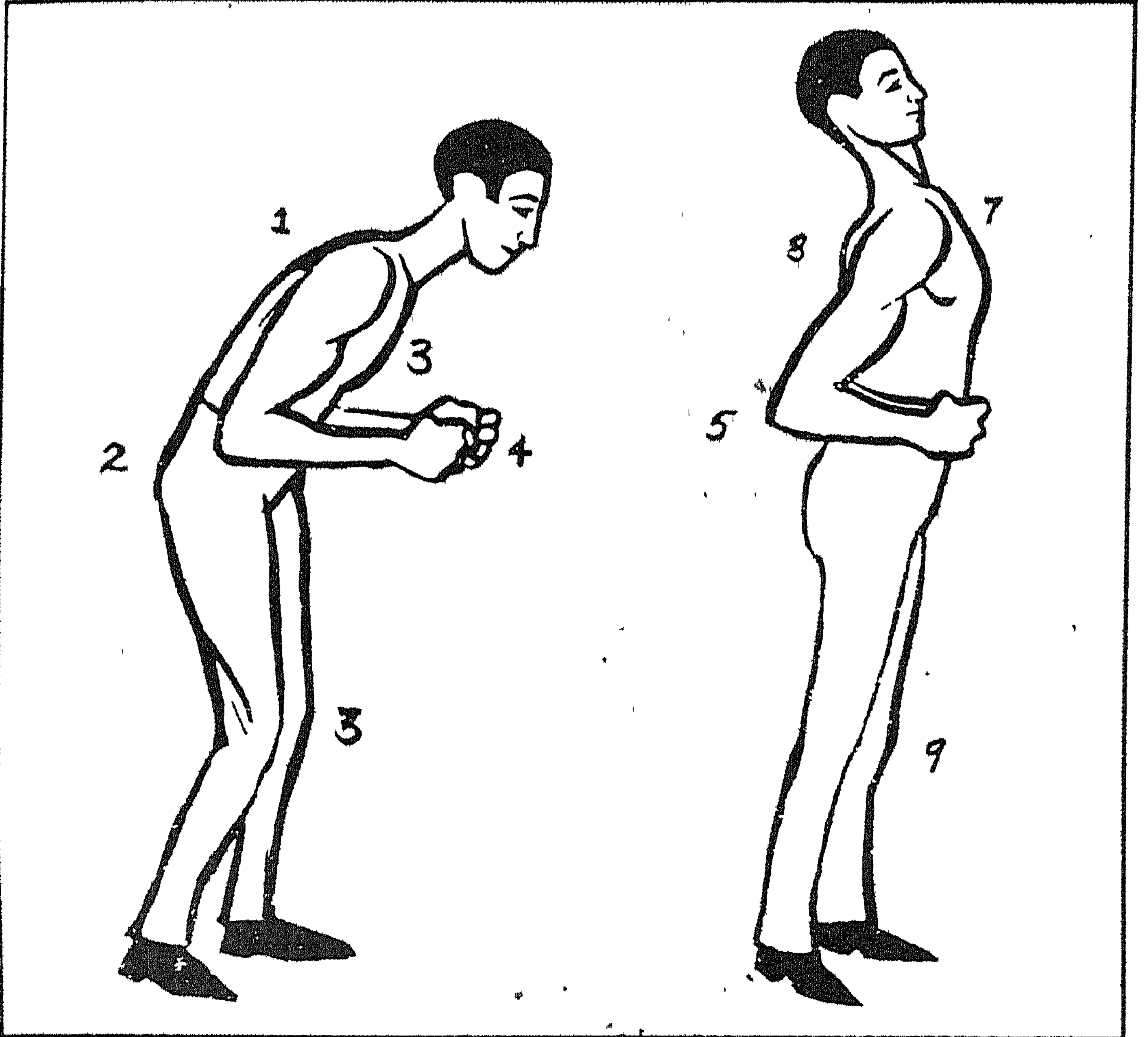
1. పటంలో చూపినట్లు నడుం ముందుకు వంచి నిలుచోండి.

2. బాక్సింగ్ చేయబోతున్న వారిలా పిడికిళ్ళు బిగించిచేతులు భూమికి సమాంతరంగా పైకెత్తండి.

3. మోకాలు కూడా కొద్దిగా మడవండి.

4. ఈసారి రెండు చేతు లూ బలంగా వెనక్కి గుంజండి. పటంలో మాదిరి.

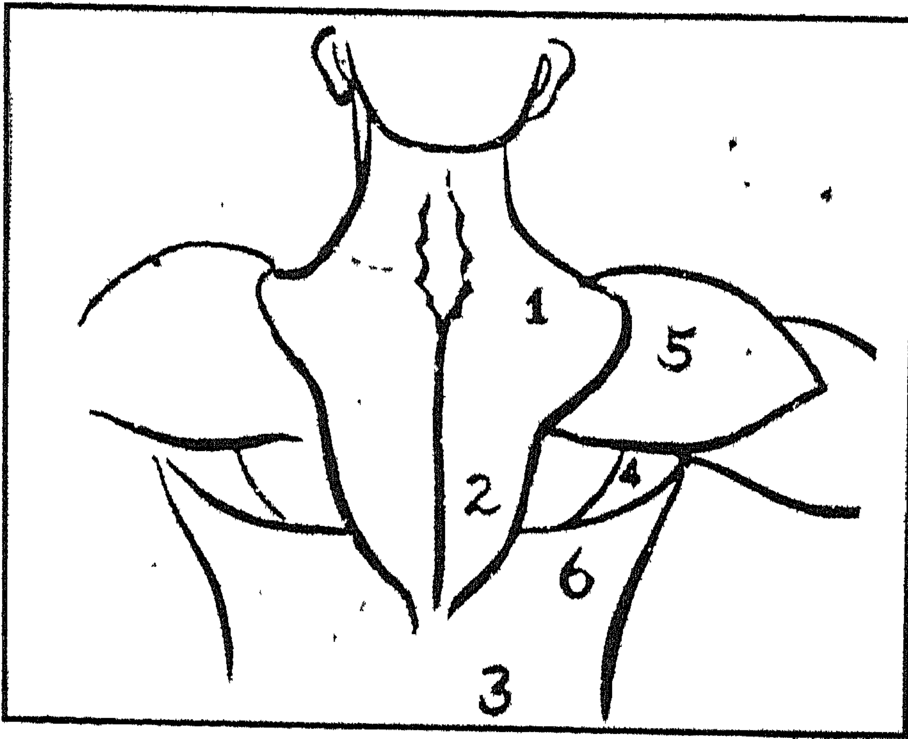
5. అదే సమయంలో గాలిని లోపలికి పీలుస్తూ నడుమును నిటారుగా బిగించండి. ఇలా 2-5 సార్లు చెయ్యండి. ఇంత చిన్న ఎక్సర్‌సైజు వల్ల 1) భుజపు పై భాగంలో వున్న ట్రెపీజియస్ కండరం, 2) వీపునడి మధ్యలో మెడ దగ్గరగా ఉన్న రాంబాయిడ్ కండరాలు 3) నడుం దిగువ భాగపు కండరాలు, భుజపు కింది భాగంలోని,వెనుక భాగంలోని కండరాలు ఇవన్నీ అభివృద్ధి చెందుతాయి. వాటిల్లో రక్త ప్రసారం పెరుగుతుంది.



2. దీర్ఘకాలంగా ఉన్న నొప్పులు తగ్గేందుకు

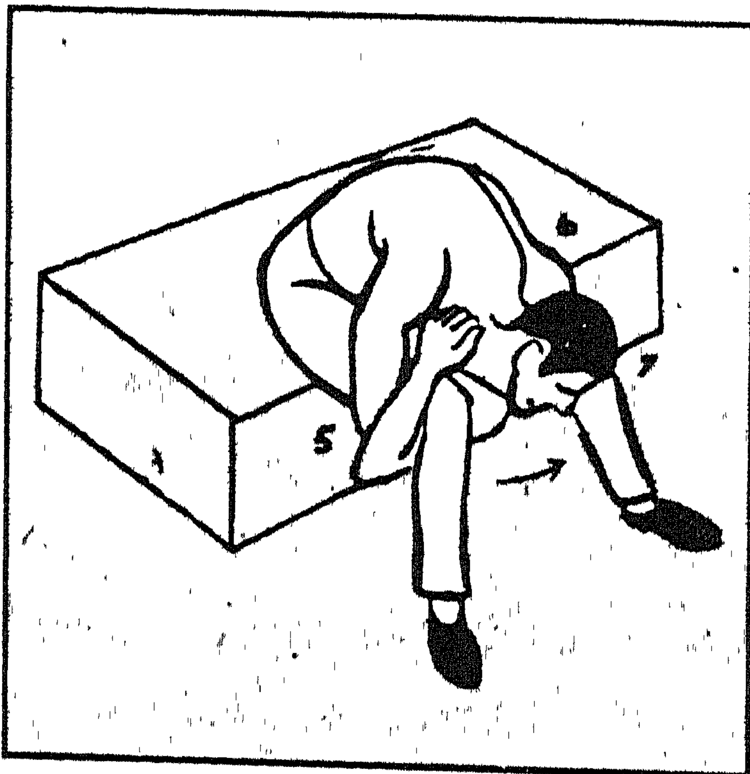
నొప్పి అనేది కూడా ఒక విధంగా వరమే. అంతర్లీనంగా వున్న ఏదో రుగ్మతనో, బలహీనతనో అది తెలియజేస్తుంది కనుక. రోజు మొత్తం మీద ఏ ఒక్కరూ ఒళ్ళు నొప్పులుగా ఉందనుకోకుండా ఉండలేరు. వీపు నొప్పి కూడా అలాంటిదే. ఒకోసారి ఈ నొప్పి రోజుల తరబడి ఉంటుంది. డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళాల్సినంత ఎక్కువగా ఉండదు. కనీసం దాని గురించి పట్టించుకోవలసినంతగా కూడా ఉండకపోవచ్చు.

నొప్పి ఎలాంటిదైనా అది రాత్రివేళ పగటి కంటే ఎక్కువ ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. నిజానికి పగలు మనం పనిలో పడిపోయి ఉండటంతో నొప్పి



గురించిన ఆలోచనే రాదు. ఒకోసారి పని చేసే కొద్దీ నొప్పి స్థాయి పెరిగి పెరిగి రాత్రయ్యే సరికి పతాకాన్నందు కుంటుంది.

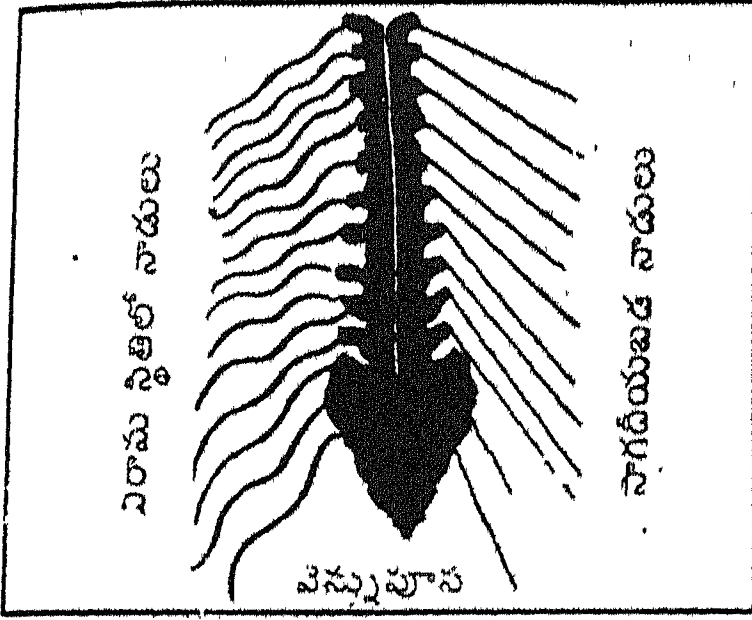
అతి తక్కువగా ఉంటూ దీర్ఘకాలంపాటు ఉండే నొప్పిని Subchronic Pain అని చెబుతారు. ఇది కనబడకుండానే శరీరానికి హాని చేస్తుంది. అంతర్గతంగా ఉన్న సర్వ శక్తులనూ ఇది హరించి మనిషి డీలా పడేలా చేస్తుంది. దీన్ని జయించాలంటే మీవెన్ను పాములో విద్యుత్ప్రవాహ వేగం (Voltage) పెరగాలి. లేకపోతే శరీరంలోని అవయవాలేవీ ఉండాల్సినంత చురుగ్గా ఉండవు. కాస్సేపు కూర్చుని, పడుకుని నిలబడగానే కళ్ళు చీకట్లు కమ్ముతాయి. నీరసం క్రమ్ముతుంది. యోగాభ్యాసంద్వారా మీ వెన్ను ద్వారాలను విశాలం చేయటం ద్వారా మీ వెన్నుపాము వోల్టేజిని



పెంచవచ్చు. తద్వారా ఈ అవ లక్షణాలు మీదగ్గరకు రాకుండా చేసుకోవచ్చు. కనుక ఈ వ్యాయామాలు తప్పని సరిగా చెయ్యండి.

1. ప్రక్క బొమ్మలో చూపించినట్లు మీ మోకాలంత ఎత్తు ఉన్న పీట మీద అంచుకు జరిగి కూర్చోండి. పాదాల మధ్య 14 అంగుళాల ఎడం ఉండాలి.

2. తలను రెండు మోకాళ్ళ



మధ్యకు చేర్చండి.

3. పటంలో వలె కుడి చేతిని, ఎడం చేతిని కూడా కుడి తొడ కింద నుండిదూర్చి చెవులను పట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. 2 వ పటంలో చూపించినట్లు కుడికాలిని బంధంతో సహా ఎడమ పక్కకు లాగడానికి ప్రయత్నించండి.

ఇలా రెండు కాళ్ళతో చెరి 5 సార్లు ఈ వ్యాయామం చెయ్యండి. తర్వాతి పటంలో చూపినట్లుగా ఈ వ్యాయామం మీ వెన్ను నరాలను సాగదీసి వాటి Voltageని, తద్వారా వాటి సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.

యువకుడిలా కనబడండి

యువకుల్లో ముసలాళ్ళూ, ముసలాళ్ళలో యువకులూ మన సమాజంలో ఉన్నారు. మొదటి రకమే రెండోరకం కంటే ఎక్కువ మంది ఉండటం నేటి యువతరం సిగ్గు పడాల్సిన విషయం.

యౌవనంలోపెళ్ళిళ్ళు చేసుకోక, హస్త ప్రయోగ బానిసలై, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కోల్పోయి, కాంతిలేని కళ్ళతో, పీక్కుపోయిన దవడలతో వణుకుతున్న కాళ్ళతో, వడిలి పోయిన నడపీనుగలు మన యువతరంలో వేలిదిగా ఉండటం సిగ్గు పడాల్సిన విషయం కాదూ! వీరంతా తమకేదో అయిపోయిందని, తమ గతి ఇంతేనని మూల కూర్చుని రోదిస్తారే గాని కొంచెంకూడా తమను తాము బాగు చేసుకుందామని చూడరు. ఎలా బాగు చేసుకోవాలో తెలిస్తేగా!

ఇదిగో ఇప్పటికైనా మించిపోయింది లేదు. మీలోని నిరాశని నిస్పృహని తరిమి కొట్టండి. యోగాభ్యాసం చెయ్యండి. నెల్లాళ్ళలో మీరు మరో జన్మనెత్తినంత మార్పు పొందుతారు. మీ ముఖంలో ఆ ముసలి

తనపు ముడతలు పోవాలి. మీ కళ్ళల్లోకి తేజస్సు రావాలి. మిమ్మల్ని చూసిన వ్యక్తి కళ్ళు తిప్పుకోకుండా చూడాలనిపించాలి. అందుకు మీరు చేయవలసిన చిన్న వ్యాయామాలివిగో!

1) ఒక కుర్చీలో సుఖంగా కూర్చోండి మనసులో ఏ ఆలోచనలూ లేకుండా దూరంగా శూన్యంలోకి నిటారుగా చూస్తూ కూర్చోండి.

2) కొద్ది సెకన్లు అలా తేరిపార చూసేసరికి కనుగుడ్లు రిలాక్సయి ఎడంగా జరుగుతాయి. కంటి ముందున్న దృశ్యం చెదురుతుంది. ఈ స్థితిలో మీ కళ్ళలోని లెన్సు, కనుపాప, కంటి కండరాలు అన్నీ పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉంటాయి. వాటితో పాటుమీకు తెలియకుండానే మీ భృకుటి (నుదుటి) కండరాలు, కనుకొసల నుండే కండరాలు (కళ్ళు చిట్లించే కండరాలు), పెదవుల కండరాలు అన్నీ విశ్రాంతి పొందుతాయి. అలాగే నోటి మూల లోనివి, గెడ్డంలోనివి కూడా రిలాక్సవుతాయి.

మనిషి మామూలుగా పడుకుని ఉన్నప్పుడు ముఖం మీద ముడతలన్నీ తగ్గిపోయి సాఫీగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. చర్మం మెత్తగా పరుచుకోవటం వల్ల అలా ఉంటుంది. కాని చాలాసార్లు శరీరం పోకడ చర్మం మీది ముడతలని పోగొట్ట చూసినా మనసు మాత్రం ఆ మడతలు పోకుండా అడ్డు పడుతుంది. ఎలాగంటే - మీరు పడుకునే ఉన్నారనుకోండి. మీ నుదిటి మీది చర్మం సాఫీగా ఉండాలి. కాని మీ బుర్రని ఆలోచనలు ఆక్రమించుకున్నాయి. కనుక మీరు పడుకునే ఉన్నప్పటికీ మీ ముఖం లోని కండరాలు అనాలోచితంగా ముడుచుకుంటాయి. ఈ పరిస్థితి నుంచి తప్పించటానికి గాను-

పై విధంగా కాస్సేపు సమాంతర దృష్టి సారించాక, తలను వెనక్కి వేలాడేయండి. కుర్చీలో కూర్చునే సుమా! అయితే మీరింతకు ముందు ఏ వస్తువుని (దృశ్యాన్ని) చూస్తున్నారో దాని మించి చూపు కదపకండి. అంటే కనుగుడ్లు కిందికి వాలుతాయన్న మాట. నోరు కూడా తెరిచి కింది దవడను ఫ్రీగా వదిలేయండి. ఆటోమేటిక్‌గా నుదిటి కండరాలు, మెడ

వెనకవి, చెవుల వెనుకవి, నోటికొసలవి అన్నికండరాలూ రిలాక్సవుతాయి. 5-6 సెకన్లు ఇలా ఉంటే చాలు. ఈ రెండు ఎక్సర్ సైజులూ రోజుకు 2 సార్లు చెయ్యండి. నెల్లాళ్ళు ప్రాక్టీస్ చేస్తే మీ ముఖ వర్చస్సేమారిపోతుంది. కొట్టిపారెయ్యకుండా ప్రయత్నించండి.

నుదుటిమీది మడతలు, కనుల చుట్టూ ముడతలు నోటి చుట్టూ, చెవుల వద్ద చర్మం ముడతలు పడితే లేని వార్ధక్యం మొహంలో కనపడు తుంది. అయితే ఈ మడతలు ఎందుకు పడతాయో తెలుసా?

1. అన్నిటికన్నా ముఖ్య కారణం మనసు. మనసులోని ఆలోచన లు, ఆందోళనలు, నిరాశ, అసహ్యం, కోపం, ద్వేషం, భయం, విషయంపై మనసు కేంద్రీకరించటం, పరీక్షగా చూడటం, శ్రద్ధ, లగ్నత - ఇందులో ఏం జరుగుతున్నా అనాలోచితంగా - మనతో నిమిత్తం లేకుండా నుదుటి మీద ముడతలు ఏర్పడతాయి. దానితోనే కనుల కొసలు,పెదాల చుట్టూరా వున్న కండరాలు సందర్భాన్ని బట్టి రకరకాలుగా ముడుచుకుంటాయి.

2. వాతావరణం: భరించలేనంత వెలుగు, ఎగిరి మీద పడుతున్న ధూళి, గాలి, ఇసుక, నీళ్ళు, పొగ, కళ్ళు చించుకోవల్సినంత చీకటి - ఇవి నుదిటికి, కంటికి సంబంధించిన కండరాలకు ప్రయాస కలిగిస్తాయి.

3. అతిగా మాట్లాడటం పెదవుల చుట్టూ కండరాల ముడతలకు దారితీస్తుంది. అతి మౌనం, నోటికి, బుగ్గలకు చెందిన కండరాలు కృశించేలా చేస్తుంది.

4. అతిగా నవ్వటం, నిరంతరం నవ్వుతూనే ఉండటంతో కనుల కొసలలోను, గెడ్డం కింద, బుగ్గల మీద మడత లేర్పడతాయి.

ఇవే మీలో లేని ముసలితనాన్ని తెచ్చి పెడతాయి. ఆ ముసలి ముఖాన్ని యవ్వనపు మిసమిసలు అలంకరించాలంటే మీరీ చిన్న వ్యాయామాలు చెయ్యక తప్పదు.

12

నాయకత్వ లక్షణాలు

నలుగుర్నీ మీవైపు తిప్పుకోవాలంటే మీలో నాయకత్వ లక్షణాలుండాలి. మిమ్మల్ని చూడగానే తామెదురు చూస్తున్న నాయకుడు మీరే అనిపించాలి. అందుకు మీ అంగవిన్యాసం (Posture) దోహదం చేస్తుంది. నడుం కుదించుకుపోయి, ఛాతీ నొక్కుకు పోయి, పొట్ట పొడుచుకు వచ్చిన వ్యక్తి ఓ హాస్యగాడిలాగో, 'చిత్తంగాడి' లాగోకనిపిస్తాడు.

మొదటి చూపులో ప్రతి వ్యక్తి మీదా మనకో అభిప్రాయం ఏర్పడిపోతుంది. కనుక మొదటి చూపులోనే మంచి అభిప్రాయంకలగాలంటే మన అంగవిన్యాసం సక్రమంగా ఉండాలి. నిటారుగా నిల్చోవటం, తల ఎత్తి నిలబడటం, పొట్టలోపలికి ఉండటం, ఛాతీ విరుచుకుని ఉండటం మొట్టమొదట జరగాల్సిన పనులు. ఇవి అలవాటుగా వాటంతట అవి జరగాలి.

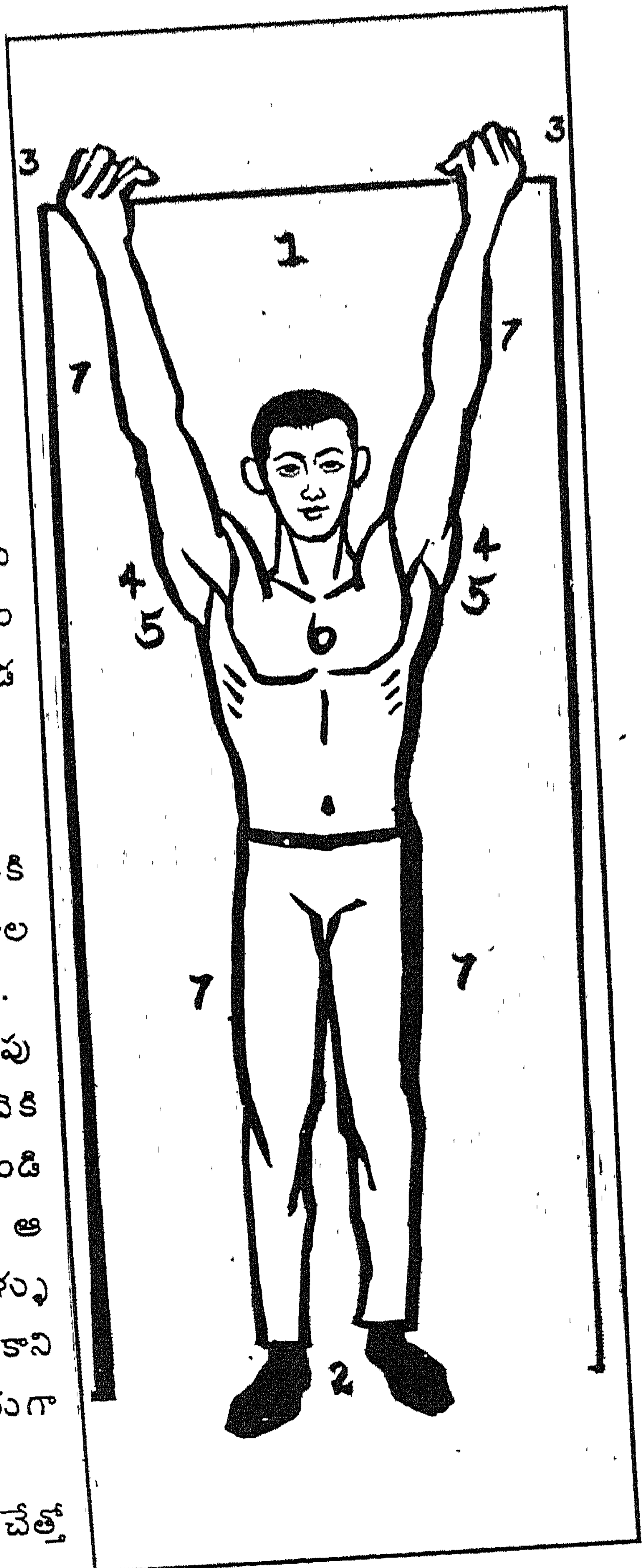
ఈ దిగువ వ్యాయామాలు చెయ్యండి.

1. వెడల్పాటి బలమైన తలుపుకి మీ వీపు ఆన్చి నిలు చోండి. రెండు చేతులూ పైకెత్తి అరచేత్తో తలుపు పై భాగాన్ని పటంలో చూపించినట్టు పట్టుకోండి.

2. పాదాలకు మధ్య 6 అం।। ఎడం ఉంటే చాలు.

3. ఈసారి బలం ఉప యోగించి తలుపును ఆను కుని పైకి లేవటానికి ప్రయత్నిం చండి. నిజంగా లేవక్కర్లేదు. కేవలం కండలు బిగించటానికే.

ఇలా రోజూ 2-3 సార్లు చేస్తే ఛాతీ బిగుస్తుంది. భుజాలు విశాలమవుతాయి. శరీరం పొడవు సాగుతుంది. చేతి కండ రాలు గట్టి పడతాయి.

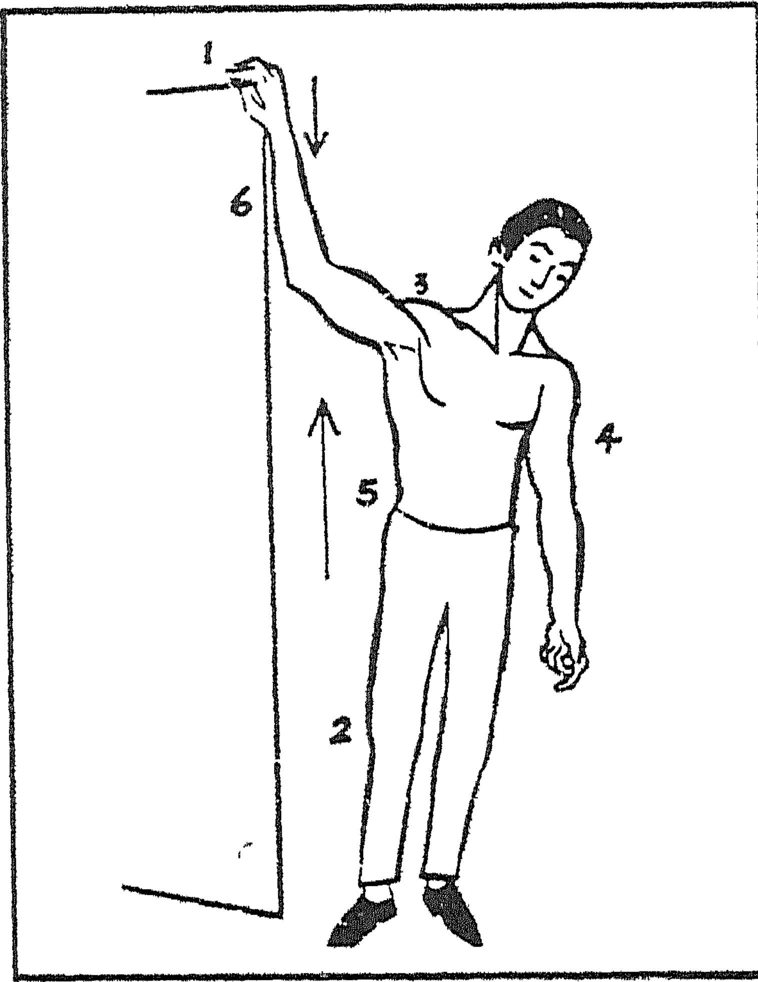


2వ వ్యాయామం

1. బలమైన తలుపుకి ప్రక్కన నిలుచోండి. పాదాల మధ్య 6 అ।। దూరం చాలు.

2. ఎడం చేత్తో తలుపు అంచు పట్టుకుని కిందికి నొక్కడానికి ప్రయత్నించండి (2వ పటంలో మాదిరి) ఆ ప్రయత్నంలో మోకాళ్ళు ముడుచుకున్నా ఫర్వాలేదు. కాని చెయ్యిమాత్రం నిటారుగా సాగాలి.

3. అలాగే కుడి చేత్తో



కూడా చేయాలి. 2-3 సార్లు చాలు.

మానసిక దుర్బలత్వం

కొందరికి మానసిక దుర్బలత్వం ఉంటుంది. కొత్తవాళ్ళు ఎదురైతే నోటమాట రాదు. తడబడుతుంది. ఎంతో ప్రయత్నం, రిహార్సలు ఉంటే కాని మాట్లాడలేరు. ఎప్పుడేం జరుగుతుందోనని భయపడుతూంటారు. తమకంటే బలిష్టులు, గొప్పవారు, పెద్దవారితో మాట్లాడాల్సి వస్తే వారి అవస్థ చెప్ప లేము.

ఆ దుస్థితిని నివారించాలంటే-

1. ఒక్క క్షణం నిశ్చలంగా నిలబడి ఎదుటి వ్యక్తి ముఖంలోకి సూటిగా చూడండి.

2. ఊపిరి బలంగా లోపలికి పీల్చండి.

3. అలా చేస్తూ ఛాతీ బోర విరుచుకోండి. వీపు వెనక్కి ఒంచి భజాలు కిందకి స్వల్పంగా జార్చండి. అలా చేస్తూ ఆయా కండరాలు బిగించండి.

4. మీ షర్టు అడుగున ఇన్ని మార్పులూ 2 సెకన్లలోపు జరిగిపోతాయి. ఎవరికీ తెలియవు.

5. మోకాళ్ళు నిటారుగా బిగించండి. తొడ కండరాలు, పిక్క కండరాలూ బిగించండి.

6. రెండు సెకన్లు ఇలా కండరాలన్నీ బిగించి పట్టు సడలించండి.

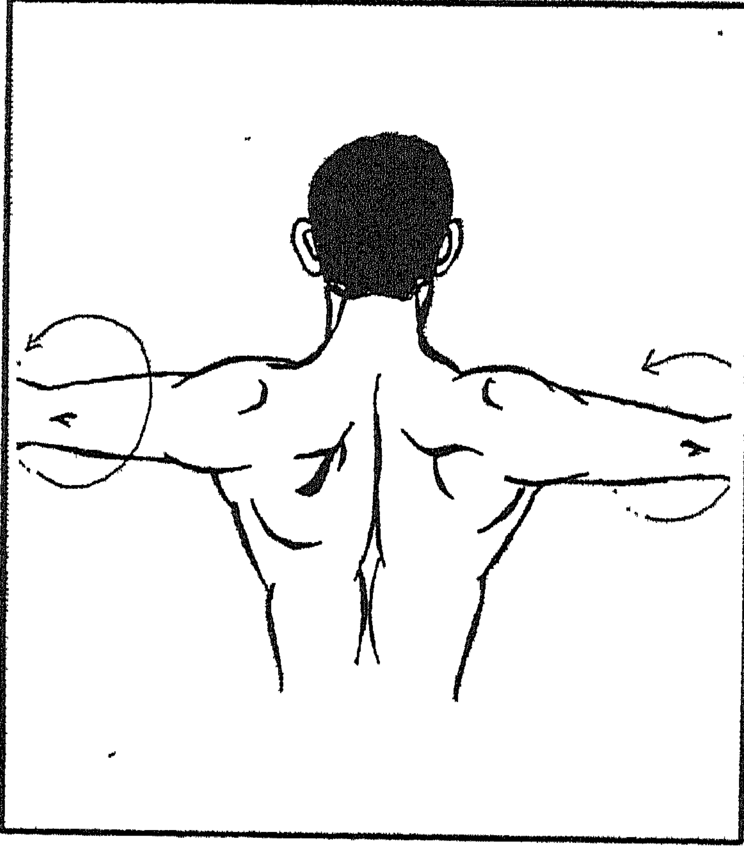
దీనితో ఈ కండరాలన్నిటిలోకీ రక్తం జోరుగా ప్రవహిస్తుంది. మీ ఒంట్లోకి కొత్త శక్తి, వేడిమి ప్రవహించిన అనుభూతి మీకు కలుగుతుంది. మీ ఛాతీ ఎన్నో అంగుళాలు విశాలమైనట్టు, మీ పొడవు ఎన్నో అంగుళాలు పెరిగినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇదెంతో ఆత్మ విశ్వాసాన్నికలిగిస్తుంది.

కుర్చీలోంచి లేచి నిలుచునేటప్పుడు నింపాదిగా పెద్దవారిలా లేవకుండా చలాకీగా ఒక్క ఉదుటున లేవటం నేర్చుకోండి. మీ చురుకుదనం అంతా మీరు లేచే పద్ధతిలో, మీరు నడిచే, పనిచేసే పద్ధతుల్లో వ్యక్తం కావాలి. మీపై మీకే కాదు ఎదుటి వారికి కూడా విశ్వాసం, గురి ఏర్పడ తాయి. మీకు తగిన ప్రాముఖ్యం లభించటానికి ఇది తొలి మెట్టు.

మీరొక అధికారి కావచ్చు. ముఖ్య కార్యాలను నిర్వహించే బాధ్యత గల వ్యక్తి కావచ్చు. అయితేనేం మీ వీపు మీలోని ఆ ప్రాముఖ్య తని మరుగుపర్చి మిమ్మల్నొక అసమర్థునిగా మిగల్చవచ్చు. మీ శక్తి సామర్థ్యాలు వెలికి రాకుండా ఆటంకపరచవచ్చును. ఎలా?

మీ వెన్ను పాములోని ప్రతిపూస కదలికలనూ నియంత్రించే కండరాలున్నాయి. చిన్నవే కావచ్చుగాక అవి రాత్రనక, పగలనక మీ శరీ రం చేసే అనేక వందల కదలికలలో భాగం వహిస్తాయి. అందుకే ఒకదాని మీద ఒకటి పేర్చబడి ఊతకర్రలా ఉన్న మీ వెన్నుపామును మీరు ఎలా బడితే అలా వంచుకోగలుగుతున్నారు. ఈ కండరాల పటుత్వాన్ని వ్యాయామం ద్వారా పెంచితే అవి మరింత సమర్థవంతంగా వాటి పనిని నిర్వహిస్తాయి. ఒకదాని మీద ఒకటి చక్కగా అమరిఉంటూనే నాడులు బయటకు వచ్చేవెన్ను ద్వారాలను విశాలంగా వుంచుతాయి.

గంటల తరబడి ఆఫీసు సీటులోనే, డ్రైవింగ్‌లోనే, ఏ యితర కార్యకలాపాలలోనో గడపవలసి వచ్చే మీకు ఈ వ్యాయామాలు బ్యాటరీ ఛార్జర్ లాంటివి. తక్షణ శక్తినిస్తాయి. అనుక్షణం మీ నడుంలో ఎక్కడో అక్కడ నొప్పిగా, వేడిగా, బాధగా, పీకుగా అనిపించే దుస్థితి తప్పిస్తాయి. ఆ నొప్పివల్ల, అసౌకర్యం వల్ల మీ ముఖం మీద ఆరిపోయిన చిరునవ్వును



మళ్ళీ వెనక్కి తెస్తాయి. మీ నుదిటి మీద ఏర్పడ్డ అనవసరపు ముడతలు తొలగిస్తాయి. ఇందుకు మీరు–

1. నిటారుగా నిల్చోండి. భూమికి సమాంతరంగా వుండేలా చేతులు రెండింటినీ రెండు ప్రక్కలకు బారచాచండి. అరచేతులు నేల వేపుకు తిరిగి వుండాలి.

2. యిప్పుడు నెమ్మదిగా లోపలికి గాలి పీలుస్తూ మీ రెండు చేతుల్ని ఏకకాలంలో గుండ్రంగా త్రిప్పండి. ఆ త్రిప్పడంలో ఏర్పడే వృత్తం ఒకటీ, ఒకటిన్నర అడుగుల వ్యాసాన్ని ఏర్పరిస్తేచాలు.

3. మూడు నాలుగు వృత్తాకారపు చలనాలు సవ్యదిశలోనూ (Clockwise), మరో మూడు నాలుగు చలనాలు అపసవ్యదిశలోనూ (anticlockwise) చెయ్యండి.

4. అపసవ్య దిశలో వృత్తాల్ని ఏర్పరుస్తున్నంతసేపూ గాలి లోనికి పీల్చాలి. సవ్యదిశలో తిప్పుతున్నప్పుడు గాలి బయటకు వదలాలి.

ఒక పెద్ద పక్షి తన రెక్కల్ని క్రిందకీ పైకీ ఆడించకుండా రెండు రెక్కలనూ ఒకే సారి చక్రంలా తిప్పితే ఎలా వుంటుందో ఈ వ్యాయామం అలా వుంటుంది.

ఈ వ్యాయామం అయ్యాక ఒక్క నిమిషం విరామం యిచ్చి తరువాత వ్యాయామానికి సిద్ధంకండి.

ఇప్పుడు

1. పాదాల మధ్య ఎనిమిది అంగుళాల ఎడంతో నిటారుగా నిలుచోండి.

2. చేతులు రెండూ వెనక్కు కట్టుకోండి. ఈ వ్యాయామాన్ని అరి చేతులు బయట వేపుకు తిప్పి వుంచి రెండుసార్లు, లోపలి వైపు తిప్పి వుంచి రెండుసార్లు చేయాలి.

3. నడుం నిటారుగా వుండాలి.

4. చేతులు అలా వుండగానే భుజాలను పైకెత్తండి. నిండుగా గాలి పీల్చి ఛాతిని విశాలం చేయండి.

5. ఈసారి కొద్దిగా ముందుకు వంగుతూ కట్టుకున్న చేతులను వీలైనంత పైకి ఎత్తండి. భుజాలను కూడా ఎత్తి పెట్టే వుంచాలి.

6. అలా రెండు సెకన్లు వుంచి వదిలేయండి.

వీపులో భుజపు చిప్పల మధ్య నొప్పి వస్తుంటే–

కూర్చుని పనిచేసుకునే వారికి ఈ సమస్య ఎక్కువ. బల్ల ముందు కూర్చుని రాసుకునేవాడికి, బరువు లెత్తే వాడికి వెన్ను పూస మీద వత్తిడి ఒకేలా వుండదు. ముఖ్యంగా గంటల తరబడి కూర్చుని నడుం వంచి పని చేసుకోవడం వృత్తిగా కలవారికి భుజపు చిప్పలు రెండింటికీ నడుమ పోటు వస్తుంది. నిజానికిది చెప్పుకోదగ్గ సమస్య కాదు. కాని దాని అసౌకర్యం అనుభవించే వాడికే తెలుస్తుంది. కొంతసేపు కూర్చున్నాక యింక అలా కూర్చోడం అసాధ్యమవుతుంది. ఎలా కూర్చున్నా, ఎలా నిల్చున్నా, ఏం చేసినా చాలా సేపటి దాకా నొప్పి వదలదు. ఆ పోటు వస్తున్న భాగంలో బొటన వేలితో అణిచి పెట్టుకోవాలనిపిస్తుంది. భుజాలను దగ్గరగా కుదించి పట్టుకోవాలనిపిస్తుంది.

ఈ బాధ నుండి తప్పించు కోడానికి యోగమార్గం ఒకటున్నది. దానిని శాస్త్రీయంగా తీర్చి దిద్ది Ergo-Cross పేరిట పాశ్చాత్యులు నేర్పుతున్నారు.

1. ఒక కుర్చీలో నిటారుగా కూర్చుని చేతులను ఫ్రీగా వేలాడదీయండి.

2. అరచేతులు మీ శరీరం కేసి తిరిగి వుండాలి.

3. చేతుల నీసారి సమాంతరంగా పైకెత్తండి. ఎత్తుతూ వీలైనంత వెనక్కి చాపండి. అనగా మీ వీపు వెనక వైపున చేతులు రెండూ కలపడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ సమయంలో చేతులు భూమికి దాదాపు సమాంతరంగా వుండాలి. చేతి కండరాలను రెండు సెకన్లసేపు బిగించి వుంచండి.

3. మూడు నాలుగు సార్లు రోజూ ఈ వ్యాయామం చేయండి. దీని వల్ల ట్రెపీజియన్, రాంబాయిడ్ కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది అంతేకాదు. చాలా సేపు కూర్చుని పని చేయడం వల్ల మీ భుజపు చిప్పల మధ్య మెత్తటి టిస్యూలలో పేరుకున్న రక్తం ఈ వ్యాయామం వల్ల మళ్ళీ మామూలుగా ప్రవహిస్తుంది.

యింతకు ముందు చెప్పిన తరహా పనులలో మెడను కూడా ఏదో ఒక కోణంలో బిగబట్టి వుంచడం అలవాటుగా పరిణమిస్తుంది. దాని వల్ల మెడ కండరాలకు అనవసరమైన బిగి, తద్వారా నొప్పి ఏర్పడతాయి. మెదడులోకి రక్తపుసారం మందగిస్తుంది. మెడ నరాల సామర్థ్యం దెబ్బ తింటుంది. అందుకై

1. ఒక కుర్చీలో సౌకర్యంగా కూర్చోండి.

2. రెండు చేతులూ పైకెత్తి అరచేతుల్ని వెనక్కి తిప్పి నుదుటి మీద పెట్టుకోండి. కవాతు చేసే సిపాయిలా మెడ నిటారుగా పైకెత్తండి.

3. మీ చేతులతో తలను వెనక్కి అదిమి పడుతూ అదే సమయంలో తలతో చేతులను ముందుకు నెట్టండి. అనగా మీరు మెడ కండరాలకు పని చెబుతున్నారన్నమాట. రోజుకి 8 నుండి 10 సార్లు ఈ వ్యాయామం చేయండి.. వారానికి 3 రోజులు చేస్తేచాలు.

13

తరగని యువ్వనానికి తప్పనిసరి వ్యాయామాలు

యోగులు తమ శక్తి యుక్తుల్ని ఎలా సాధించారా అన్నది ప్రపంచాన్నంతటినీ ఎంతో కాలం పాటు వేధించిన సమస్య. ముఖ్యంగా పాశ్చ్యాత్యుల్ని యోగశక్తి ముక్కు మీద వేలు వేసుకునేలా చేసింది. నూరేళ్ళకి పైబడి జీవించిన యోగులు మన దేశంలో ఎందరో ఉండేవారు. 'పాశ్చ్యాత్యులు దాన్ని ఒట్టి అభూత కల్పనగా కొట్టి పారెయ్యొచ్చు గాక! కాని అది పచ్చి నిజం!' అన్నారు భారతీయ యోగ విద్యల మీద పరిశోధనలు చేసిన అమెరికన్ డా౹ రుడాల్ఫ్ యంగ్. పాశ్చాత్యులెందరో భారతీయ సాంప్రదాయక యోగాన్ని అభ్యసించి దాన్ని పాశ్చాత్య ప్రపంచ జీవనానికి అనుకూలంగా మలచుకున్నారు. సంప్రద్ాయ యోగాభ్యాసంలో పాటించాల్సిన కఠిన నియమాలను తొలగించి సామాన్యులు సైతం సులభంగా రోజూ ఆచరించుకోవడానికి వీలుగా మార్పు చేర్పులు చేసుకున్నారు. అవే మీకు మేము ఇప్పటిదాకా అందిస్తూ వచ్చాము.

ఆఖరుగా మరికొన్ని ముఖ్య వ్యాయామాలు తెలియజేస్తాము. ఆఖరుగా చెప్పేవైనా ఇవి అతిముఖ్యమైనవని మీరే కొద్దిసేపట్లో గ్రహిస్తారు.

తరుగుతున్న యౌవనం

పచ్చని ప్రతి ఆకూ ఏదో రోజున పండక తప్పదు. మానవ జీవితం అందుకు భిన్నం కాదు కదా!

ఆకుల అలములు సంగతేమో కాని మనిషన్న ప్రతివాడికీ నడి వయస్సు కొచ్చే సరికి యవ్వనం తరిగిపోతోందన్న ఆందోళన బయలు దేరుతుంది. గడిచిపోయిన సంవత్సరాలు వెనక్కి వస్తే ఎంత బావుండు ననిపిస్తుంది. ఇంతేనా జీవితం? ఇంకో పదేళ్ళో, పాతికేళ్ళో గడిస్తే జీవితం ముగిసిపోతుంది కదా అని బాధకలుగుతుంది.

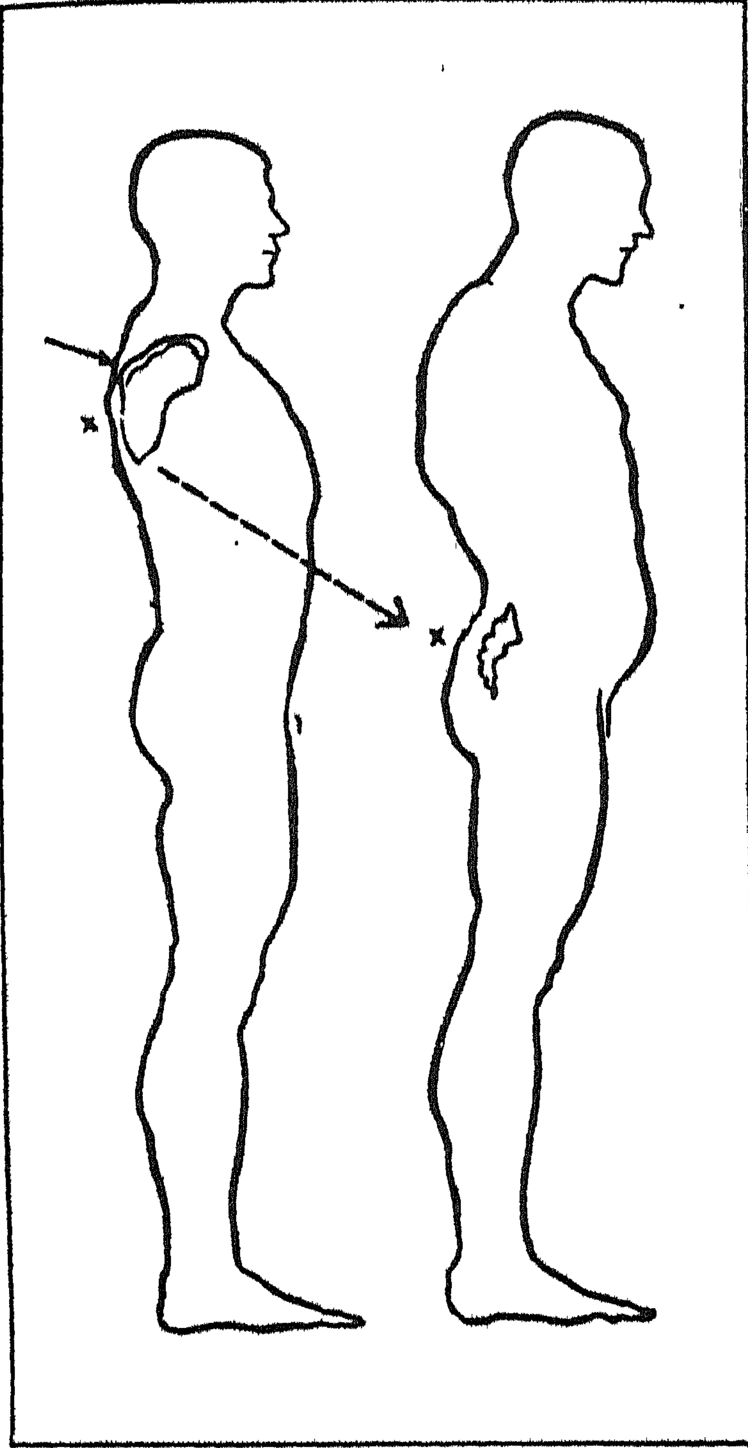
ఇప్పుడీ సమస్యనే నేను స్పర్శించబోతున్నాను. వయసు పెరిగినా మీ శరీరంలోని యౌవనోత్సాహాలు తరిగి, కరిగిపోకుండా - చ్యవనప్రాశ ఎడ్వర్టైజ్‌మెంట్‌లోని "కుర్ర" ముసలాయనలా మీరూ ఉండటానికి మార్గాలు చెబుతున్నాము.

గరిమనాభి- అదే- సెంటర్ ఆఫ్ గ్రావిటీ గురించి మీరూ వినే ఉంటారు. ప్రతి వస్తువుకీ ఆ వస్తువు బరువు సరిసమానంగా సర్దుబాటు అయిన చక్కటి కేంద్రబిందువు ఒకటి ఉంటుందని దాన్నే గరిమనాభి అంటారనీ మీరు చదివి ఉం టారు.

యువకుడి శరీరానికి గరి మనాభి భుజాల మధ్యన ఉం టుంది. అది వయసు పెరిగే కొద్దీ క్రమేణా క్రిందికి దిగుతూ వృద్ధాప్యం వచ్చేసరికి పిరుదులూ, నడుము కలిసేచోటకు చేరుతుంది.

గరిమనాభి స్థానం క్రిందికి దిగే కొద్దీ మీ నడుం సామర్థ్యం తగ్గుతోందనీ మీ నడుం వంపులు అపక్రమంగా మారుతున్నాయనీ తెలుసుకోండి. మీ మొండెం జారిపోయి గూనితో వ్రేలాడి పోకుండా చేసుకుంటే మీ శరీరపు గరిమనాభి స్థానం క్రిందికి జారిపోకుండా ఉంటుంది. అలా ఉంటే మీలో ఎన్నో ఏళ్ళపాటు యవ్వనం తొణికిసలాడుతూ ఉంటుంది.

అంతే కాదు మీరు నిత్యయవ్వనులై ఉండాలంటే మీ శరీరంలో కణ జాలాలు త్వరగా అలసి నిర్వీర్యమై పోకూడదు. మీ రక్తనాళాలు సాగే



శక్తి కోల్పోయి బిరుసెక్కకూడదు. మీ సింపతెటిక్, పేరాసింపతెటిక్ నరాల మధ్య చక్కని సమ తుల్యం ఉండాలి. మీ గుండెకు భారం ఎక్కువ ఉండకూడదు. నుదిటి మీద ముడతలు, కడుపు నొప్పి వంటివేవీ ఉండ కూడదు.

కాని, వయసుపై బడే కొద్దీ ఏవో నలతలూ, రుగ్మతలూ, వైక ల్యాలూ ప్రాప్తిస్తూనే ఉంటాయి. శరీరంలో ఒకటొకటిగా మార్పు లు వస్తూ మనల్ని వృద్ధాప్యం వేపు నడిపిస్తాయి. వాటిని ఆ పటమైతే మనతరం కాదు కాని యోగాభ్యాసం ద్వారా వాటిని ఆలస్యం చెయ్యవచ్చు.

శరీరంలో వయసుతో వచ్చే మార్పుల్లో శరీర భంగిమలో వచ్చే మార్పే ముఖ్యమైనది. తలముందుకు ఒరగటం, వీపు విల్లులా వెనక్కి వంగటం, పక్కటెముకల కీళ్ళు బిరుసెక్కటం పొట్ట కండరాలు బలహీనమై జారటం ఇందులో భాగమే. పిరుదులు నొక్కుకున్నట్టు అవుతాయి. మోకాళ్ళు కొద్దిగా ఒంగుతాయి. చూడటానికి తప్పుచేసి తలదించు కున్న వాడిలా తయారవుతుంది స్వరూపం.

నరాల వ్యవస్థలో మునుపటి చురుకుదనం ఉండదు. ఫలితంగా అది మెదడునుంచీ, మెదడులోనికి సంకేతాలు ప్రసరింపచేసే వేగం తగ్గు తుంది. అందుకే వయసుమళ్ళుతున్న వ్యక్తి కదలికల్లో యువకుడు

ప్రదర్శించే మెరుపు వేగం లోపిస్తుంది. మెదడు కణాల పెరుగుదల కూడా తిరోగమిస్తుంది(involution). రక్త ప్రసారం మందగింపు, రక్తనాళాలు గట్టి పడటం ఇందుకు కారణం. ఇలా నరాల వ్యవస్థ క్షీణదశకి మారటం వల్ల శరీరంలో వణుకు, కంపనం మొదలవుతాయి.

ఎముకల గూడుని చూస్తే వయసు దానికీ మళ్ళుతోందని అర్థ మవుతుంది. ఎముక మెత్తబడుతుంది. ఎముకలలో రంధ్రాలు ఎక్కువై అవి గుల్లబారుతాయి (porosis). అందుకే పెద్దవాళ్ళకి ఎముకలు గబు క్కున విరిగిపోతాయి. ఎముకలని సంధించే కండరపు తాళ్ళు (ligaments) సాగేశక్తిని కోల్పోతాయి. దాదాపు జీవిత కాలం పాటు నిర్విరామంగా ఒర పిడికి, ఒత్తిడికి అష్టవంకర్ల కదలికలకీ గురైన వెన్నుపూసల 'డిస్కులు' కూడా పల్చబడతాయి. దానితో క్రమేణా నడుము ముందుకి వంగుతుంది. ఇక వృద్ధాప్యం స్థిరపడ్డట్టే.

ముసలితనం ఎలా కరికట్టాలి?

అది సాధ్యం కాదని ముందే చెప్పాను. కనుక ముసలితనాన్ని ఆలస్యం చేసే మార్గమే ఇప్పుడు మేము చెప్పగలిగేది.

కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తింటూ, ఇప్పుడు చెప్పబోయే వ్యాయామాలు చెయ్యటం ద్వారా ఎముకలు త్వరగా గుల్లబారకుండా నిలువరించవచ్చు. ఇంతకు ముందు చెప్పిన వ్యాయామాల ద్వారా నడుము నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవటం కూడా అవసరం. ఈ దిగువ వ్యాయామాలు కూడా అదనంగా చెయ్యండి.

1. తెరిచి ఉన్న తలుపు అంచుకి మీ వీపు ఆన్చి నిటారుగా నిలు చోండి.

2. రెండు చేతులూ పైకెత్తి వేలి కొనలతో తలుపు పైఅంచును పట్టుకోండి. ఆ సమయంలో మీ మోచేతులు ముడుచుకుని బయట వేపుకి తిరిగి ఉండాలి. ఇది సాధించాలంటే నేలమీద నిలబడితే ఎత్తు

సరిపోదు కాబట్టి చిన్న పీట మీద నిలబడాలి.

3. ఇప్పుడు చేతి వేళ్ళకొనలతో తలుపుని కిందకి నొక్కుతూ .

4. మోచేతులు వెనక్కి వంచడానికి ప్రయత్నించండి. దీని వల్ల మీ భుజాలు పైకిలేస్తాయి. ఛాతీ విశాలమవుతుంది. భుజవలయంలో కండరపు తాళ్ళు తగు మేరకు సాగుతాయి. వెన్ను నిటారుగా అవుతుంది. ట్రెపీజియస్, పోస్టీరియర్ డెల్టాయిడ్, బైసెప్స్ కండరాలు బలపడతాయి.

సింపుల్‌గా కనిపించే ఈ వ్యాయామాలు చాలా ముఖ్యమైనవి. ఉపయోగకరమైనవీను.

యౌవనం తరిగి పోకుండా ఉండాలంటే

మనందరి ఒంట్లోనూ రక్తం ప్రవహిస్తోంది. అవునా? ఆ రక్తాన్ని శరీరంలో కణం కణానికీ అందించేవి ధమనులనే రక్తనాళాలు. నదిలోంచి నీరు పెద్ద కాలవల్లోకీ, చిన్న కాలవల్లోకీ, పిల్లకాలవల్లోకీ ప్రవహించినట్టేగుండె లోంచి రక్తం మహాధమనుల్లోకీ, ధమనుల్లోకీ, చిన్న ధమనుల్లోకి రక్తనాళికల్లోకీ ప్రవహిస్తుంది. ఈ గొట్టాలన్నీ కండరాలతో నిర్మించబడి ఉన్నాయి.

గుండె కొట్టుకున్న ప్రతిసారీ రక్తం ఒక ప్రవాహంగా ఈ గొట్టాలలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ప్రతి ప్రవాహపు అల (Wave) ఈ ధమనులను విశాలం చేస్తుంది. ఆ అలదాటిపోగానే గొట్టం మళ్ళీ మామూలుగా అవుతుంది. ఈ సంకోచవ్యాకోచాలు సజావుగా ఉన్నంత కాలమూ, మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు.

ఈ రక్తనాళాలు గట్టిపడటం జరిగితే, లేదా వాటి సాగుదల శక్తి నశిస్తే రక్తంలో పీడనం తగ్గుతుంది. కాని పెద్ద ధమనులు గట్టిపడటం జరిగితే రక్త పీడనం పడిపోకుండా కాపాడేందుకు చిన్న ధమనులు, చిరుధమనులు ఇరుకవుతాయి. అందువల్ల రక్త పీడనం (BP) పెరుగుతుంది. ఇదీ అవాంఛనీయ పరిణామమే. మీ యౌవనాన్ని తరిగించడానికిది చాలు.

మీ రక్తనాళాలు గట్టిపడకుండా ఉండాలంటే..

వాటిలోంచి మంచి పోషకాలతో నిండిన ఆరోగ్యవంతమైన రక్తం నిరంతరం ప్రవహించాలి. అప్పుడే మీ రక్తనాళాల కండరాల సంకోచ వ్యాకోచాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయి. మీ వెన్ను పూసలలోంచి నరాలు బయటకు వచ్చే రంధ్రాలు ఇరుకవటమో, మీ ఆహారంలో క్రొవ్వు పట్టించే పదార్థాలు ఎక్కువై రక్తం పోలీసేచురేటెడ్ క్రొవ్వు పదార్థాలతో నిండిపోవటమో జరిగిందనుకోండి! అందువల్ల మీ రక్తనాళాల లోపలి గోడలపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. మీరు ఏ మాత్రం వ్యాయామం చెయ్యకుండా కాలం గడిపేస్తున్నారనుకోండి! ఆ కొవ్వు కరగనైనా కరగదు. మీరు క్రమపద్ధతిలో రోజూ వ్యాయామం చేసే వ్యక్తి అయితే మీ రక్త నాళాల గోడలు మీ వ్యాయామాల వల్ల తగినంత సాగుతాయి. పైగా మీ కండరాలకు తగినంత శక్తి అందించడానికి గుండె, రక్తనాళాలు వేగంగా పనిచేస్తాయి. ఈ పరిశ్రమకు కావలసిన శక్తి అంతా రక్తనాళాల్లో పేరుకున్న అదనపు కొవ్వు నుంచి లభిస్తుంది. ఆ రకంగా కొవ్వు నిల్వలు సద్వినియోగం కూడా అవుతాయి. కొవ్వు పొరల భారం మీ రక్తనాళాలకెప్పుడైతే తొలగిపోయిందో వాటి సంకోచ వ్యాకోచ సామర్థ్యం ఇనుమడిస్తుంది. పైగా నిరంతర సాగుదల, సంకోచాలవల్ల కొవ్వు కణాలు కొత్తగా రక్తనాళాల్లో పేరుకోవటం కూడా జరగదు..

ఇలా వ్యాయామం చేస్తూ, కొవ్వు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం మీ శరీరానికి లభించేలా చూసుకుంటే మీ రక్తనాళాలు గట్టిపడవు; ఇరుకు కావు. రక్తపోటు మీ జోలికెన్నడూ రాదు. వార్ధక్యం కూడా మీ వేపుకి రావడానికి సందేహిస్తుంది.

గ్రంథులను ప్రేరేపించాలి.

మీ సింపతెటిక్ నాడుల వ్యవస్థకీ, పేరాసింపతెటిక్ నాడుల వ్యవస్థకీ మధ్య చక్కటి బేలన్సు ఉన్నట్లయితే మీలో యౌవనం తాండ

విస్తుంది. అది సాధించాలంటే మీ గొంతు ముడిలో ఉన్న థైరాయిడ్ గ్రంధినీ, మూత్రపిండాలపై తిష్ఠ వేసుకున్న ఎడ్రినల్ గ్రంధినీ ప్రేరేపిస్తూ ఉండాలి.

థైరాయిడ్ గ్రంధి ఆక్సిజన్ రవాణాను మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరం పెరుగుదలకు, జీవనక్రియలకు తోడ్పడుతుంది. మీ ఎముకల అభివృద్ధి, లైంగిక విషయాలు, రక్తంలో చక్కెర, రక్త పీడనం, శరీరంలో నీటి పరిమాణం, రక్త తయారీ మొ।। వాటన్నిటినీ నియంత్రిస్తుంది.

ఎడ్రినల్ గ్రంధి మీ శరీరానికి శక్తినిచ్చే హార్మోనుని విడుదల చేస్తుంది. లైంగిక అభివృద్ధికి పురుషత్వానికి అవసరమైన హార్మోను ఇక్కడే తయారవుతుంది. ఎమర్జెన్సీలో గుండెకు సహాయపడుతుంది. వంట్లో లవణాలను, చక్కెరను సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది.

కనుక ఈ రెండు గ్రంధులనూ ఉత్తేజ పరిచే వ్యాయామాలు మీ యౌవనం చిరకాలం ఉండేలా చేస్తాయి.

1వ వ్యాయామం

ఇది భుజపు కండరాలను ప్రత్యేక పద్ధతిలో సాగదీసి థైరాయిడ్ని ప్రేరేపిస్తుంది.

1. కుర్చీలో నిటారుగా కూర్చోండి.

2. మోచేతి వద్ద చేతిని ముడిచి చేతులను భూమి నుంచి 135 డిగ్రీల కోణం చేసేలా ఎత్తండి.

3. పిడికిలి బిగించండి.

4. గుండెల నిండుగా గాలి పీలుస్తూ మడతపెట్టిన మీ చేతుల్ని వెనక్కి, కిందికీ బలంగా విరవండి. మోచేతుల్ని మీ వీపు వెనుకవేపున తాకించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లుగా అన్నమాట!

(అలా తాకించటం అసాధ్యం).

ఇలా రోజుకి 2 సార్లు చొప్పున వారంలో 3 రోజులు చేస్తేచాలు. రోజూ అవసరం లేదు.

2వ వ్యాయామం

ఇది మీ వీపు కండరాలనీ చేతి కండరాలనూ బలపరుస్తూ ఎడ్రినల్ గ్రంధికి రక్త సరఫరా ఇనుమడింప చేస్తుంది.

1. పాదాల మధ్య 8 అం॥ దూరం ఉండేలా నిటారుగా నిలుచోండి.

2. వీపు వెనుక భాగంలో మీ చేతులు రెండూ కలపండి. అరిచేతులు వీపు కేసి తిరిగి ఉండాలి.

3. భుజపు కండరాలను వదులు చేసి భుజాలను జార్చండి.

4. ఊపిరి బలంగా లోపలికి పీల్చి ఛాతీ విశాలం చేయండి.

5. ఈ సారి నెమ్మదిగా గాలి విడుస్తూ వీపును కొద్దిగా ముందుకు వంచండి. అదే సమయంలో చేతులను బంధం విడిపోకుండా ఎత్త గల్గినంత పైకెత్తండి. ఆ ప్రయత్నంలో మీ భుజాలు పైకి లేవ కూడదు. జారే ఉండాలి.

6. రెండు సెకన్లు అలా ఉంచి రిలాక్సవండి. ఈ వ్యాయామం మళ్ళీ మరో సారి చెయ్యండి.

వారానికి 3 రోజులు చేస్తే చాలు.

ఉదర కండరాలను బలపర్చుకోండి..

మీ యౌవనాన్ని కాపాడుకోవటంలో మరో ముఖ్యమైన మెట్టు మీ ఉదరకండరాల టోన్‌ను పెంచడం. దీని ఉపయోగం ఏమిటో చెప్పనా? పొట్ట తగ్గటమే కాదు. హెర్నియాను కూడా నివారిస్తుంది.

ఇంతకీ హెర్నియా అంటే?

కొందరికి ఉదరకండరాలు బలహీనంగా ఉంటాయి. కొందరికి బరువులు ఎత్తే అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదర కండరాలను బిగపట్టవలసి వచ్చినప్పుడల్లా ఆ వత్తిడి కడుపులోని పేగులను కిందకి అదిమి పట్టడం జరుగుతుంది. కనుక కొందరికి ఆ ఒత్తిడి మరీ ఎక్కువైనందువల్ల కాని, ఉదర కండరాలకు శక్తి లేనందువల్ల కాని పేగులు

పొట్టలోంచి ఊరు సంధిలోకి దిగి విపరీతమైన బాధ కలిగిస్తాయి. ఊరు సంధిలోకి పేగు నెట్టినందువల్ల ఉబ్బు ఏర్పడుతుంది. దాన్ని నొక్కితే లోపలికి పోవటం కూడా స్పర్శకు తెలుస్తుంది. హెర్నియా అంటే అదే.

హెర్నియా రాకుండా నివారించుకోడానికో మంచి వ్యాయామం ఇప్పుడు చెబుతున్నాము.

1. నేల మీద వెల్లకిలా పడుకోండి. కటిక నేలమీద వద్దు. దుప్పటి 3-4 మడతలు వేసుకుని దానిపై పడుకోండి.

2. చేతులు మీ తలవెనక్కి నిలువుగా చాచండి.

3. గాఢంగా ఊపిరి పీల్చండి. కాలివేళ్ళను బిగబట్టి మీకేసి వంచండి.

4. ఈసారి శక్తంతా కూడ తీసుకుని కాళ్ళను నిటారుగానే ఉంచుతూ 45 డిగ్రీలు పైకి ఎత్తండి. చేతులు కూడా అదే సమయంలో ఎత్తి ముందుకి విసురుతూ కాలి వేళ్ళను చేతివేళ్ళతో అందుకునే ప్రయత్నం చెయ్యండి.

రోజుకి రెండుసార్లు చాలు. ఇది పొట్ట తగ్గించటమే కాదు. కాలేయం, జీర్ణకోశం, గుండె-అన్నిటినీ ఉత్తేజ పరుస్తుంది. జీవితాంతం మీరు చేయవలసిన వ్యాయామాలలో ఇది ముఖ్యమైనది.

గుండె బరువు దించుకోండి.

నిత్య యౌవనానికి మరో సూత్రం- మీ గుండెకు పనిభారం తగ్గించాలి. తద్వారా దాని జీవిత కాలాన్ని పొడిగించాలన్న మాట.

పనిచేసిన ప్రతిసారీ వెనువెంటనే రెస్టు తీసుకోవాలంటే మీకు కుదురుతుందా? కుదరదు కనుక శ్రమించిన ప్రతిసారీ మీ కండరాల్లో కొంత లాక్టిక్ ఏసిడ్ పేరుకోవటం, అందువల్ల ఒళ్ళంతా అలసట రావటం జరుగుతాయి. దానితో శరీర కండరాలే కాదు గుండె కండరాలు కూడా అలసట పొందుతాయి. దాన్ని అరికట్టాలంటే: శ్రమ ఎక్కువగా పడాల్సిన సమయంలో వీలిచ్చినన్ని సార్లు ఈ చిన్న ఊపిరి వ్యాయామం చెయ్యండి.

1. మీరు గాఢంగా ఊపిరి వదిలే గాలిలో 3వ వంతు గాలి మాత్రమే విడిచిపెట్టి, ఆ వెంటనే-

2. గాలి లోపలికంటా నిండుగా పీల్చండి. అందువల్ల ఆక్సిజన్ ఊపిరితిత్తులకు మామూలుకంటే వేగంగా అందుతుంది.

3. మరల గాలి 3వ వంతు మాత్రమే వదిలి మళ్ళీ గాఢంగా పీల్చండి. 4-5 సార్లు అలా చేసిన తర్వాత మామూలుగానే ఊపిరి తియ్యవచ్చు.

4. అలసట ఎక్కువై గాఢంగా ఊపిరి పీల్చాల్సిన పరిస్థితి ఎప్పుడు వచ్చినా ఈ వ్యాయామం చెయ్యండి.

మీ చర్మం ఎండిపోకూడదు

చర్మం పొడిగా ఉంటే త్వరగా ముడతలు పడుతుంది. లేని ముసలితనం ఆ విధంగా మీ చర్మమే మీకు తెచ్చిపెడుతుంది. కనుక చర్మం తగినంత తేమగా ఉండేలా మీరు జాగ్రత్త పడాలి. అందుకు వ్యాయామాలేమీ అవసరం లేదు. మీరు చేయవలసిందల్లా తగినంత నీరు త్రాగటమే. నిద్రలేవగానే ఒకటిన్నర గ్లాసుల గోరు వెచ్చని నీరు తాగండి.

2. టిఫిన్‌కి భోజనానికి మధ్య ఒకటిన్నర గ్లాసుల చొ॥న రెండుసార్లు మంచినీళ్ళు త్రాగండి.

3. మధ్యాహ్న భోజనానికి, రాత్రి భోజనానికి మధ్య కూడా అదే విధంగా రెండుసార్లు చెరి గ్లాసున్నర నీళ్ళు తాగాలి.

మొత్తం 8 గ్లాసులు. భోజన సమయంలో తాగే నీరు, కాఫీ, టీలు - ఇవేవీ లెక్క పెట్టకండి. ముఖ్యంగా కాఫీ, టీలు మానెయ్యటం మంచిది.

14

ఉపసంహారం

ఇంతవరకూ చెప్పిన ఈ వ్యాయామాలు చేయటం వల్ల మీ వెన్ను పూసలలోని వెన్ను ద్వారాలు విశాలమైనాయి. మీరిన్నాళ్ళూ పోగొట్టుకున్న సహజసిద్ధ అంతఃశక్తినిప్పుడు పునస్సాధించుకున్నారు. కాని మీ అజ్ఞాత మనస్సు (subconscious mind) ఈ నిజాన్ని అంగీకరించాలి కదా! అలా అంగీకరిస్తేనే మీకు అవసరమైనపుడల్లా మీలో ఈ శక్తి దాగి ఉందన్న సత్యం స్ఫురిస్తుంది. మీరు క్రుంగిపోవలసిన అవసరం రాకుండా కాపాడుతుంది. అలా జరగాలంటే మీరు చెయ్యాల్సిన చిన్న పని ఇంకొక్కటుంది. ఇదే అతి ముఖ్యమైనది. మీ అమ్ముల పొదిలో బాణాలుంటే సరిపోతుందా? వాటిని ఎలా ప్రయోగించాలో తెలియొద్దూ?

తొలుత మీ సానుభూతి నరాలపై అదుపు సాధించాలి. అందుకుగాను-

1. ఒక కుర్చీలో సుఖాసీనులు కండి.

2. అరచేతులు రెండూ కలిపి నమస్కారం చేయండి. ఆ రెండు అరచేతులనూ ఒకదానికేసి ఒకటి వీలైనంత బలంగా అదిమి పట్టండి.

3. ఈసారి మోచేతులు రెంటినీ కూడా కలిపి మొత్తంగా అదిమి పట్టండి.

4. మీ శక్తినంతా కేంద్రీకరించి అలా అదిమి పట్టండి. 3 సెకన్లు చాలు.

అలా రెండు వారాల పాటు చేస్తే చాలు. ఈ వ్యాయామం కడుపు కాళీగా ఉన్నపుడు చెయ్యాలి. రెండు వారాలు ఈ వ్యాయామం చేసేసరికి మీ మెదడు దానంతట అదే మీ జ్ఞాత, అజ్ఞాత మనసులను రిలాక్స్ చేసే రసాయనాలను విడుదల చేయటం ఆరంభిస్తుంది.

మీరేదైనా ముఖ్యమైన పని ఆరంభించబోతున్నా, ఓ అత్యవసర పరిస్థితిని ఎదుర్కోబోతున్నా ఒక్కసారి 5 సెకన్ల పాటు ఈ వ్యాయామం చేస్తే చాలు మీకు లేని శక్తి వెంటనే వస్తుంది.

మిమ్మల్ని పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా చేయడానికి అవసరమైన వ్యాయామాలన్నీ ఇక్కడితో పూర్తయినాయి. కొద్ది రోజులపాటు వ్యాయామం చేయగానే మీలో ఎన్నో రెట్లు మార్పు వస్తుంది. మీ స్వరూపం మారుతుంది. మీ ఠీవి పెరుగుతుంది. మీలో ఆత్మ విశ్వాసం వెల్లి విరుస్తుంది. మాకు తెలుసు. ఇప్పటికే ఈ వ్యాయామాలు ఆచరిస్తున్న ఎందరో మాకు స్వయంగా చెప్పారు కూడా! కఠినమైన ఆసనాలు వెయ్యక్కర లేకుండానే ఆ లాభాలన్నీ పొందే సులభమార్గం మేము చూపించాము. వాటిని ఆచరించి ఆ లాభాలు పొందటం మీ వంతు.

కొన్ని సూచనలు

ఇన్ని వ్యాయామాలు చెప్పాము కదా! ఇందులో రోజూ చెయ్యవలసినవి ఏవి? ఎన్నిసార్లు చెయ్యాలి? ఎంతసేపు? అనికదా మీ సందేహం.

అవును ఇది ముఖ్యమైన ప్రశ్నే. నేర్చుకునే రోజుల్లో ప్రతీ వ్యాయామానికీ ఒకటి నుండి 5-6 నిముషాల దాకా సమయం పట్టవచ్చు. అవిబాగా ప్రాక్టీసు చేసేసరికి 10-15 సెకనుల నుంచి ఒకనిముషంలోపే ఒకొక్క వ్యాయామమూ ముగుస్తుంది. రొటీన్‌లో పడ్డాక రోజూ ముఖ్యమైన

వ్యాయామాలు ఉదయం, సాయంత్రం చెరి 5 నిముషాలు చేస్తే చాలు. చకచకా చేస్తే ఆ కొద్ది సమయంలోనే చాలా వ్యాయామాలు పూర్తవుతాయి. ఒక్కొక్కదానికి 15-20 సెకనులు మించి పట్టదుకదా!

మీరేదో మిష్టర్ ఇండియాలా కండలు పెంచాలనుకుంటే తప్ప అన్ని వ్యాయామాలూ రోజూ చెయ్యాలసిన అవసరం లేదు. మీ అవసరాలను బట్టి, మీరు ఏ యే అంశాలకు ప్రాముఖ్యతనిస్తున్నారో దాన్ని బట్టి ఆయా వ్యాయామాలు మాత్రం ముఖ్యంగా చెయ్యండి. మిగతా వ్యాయామాలన్నీ రెండేసి సార్లు చేస్తే చాలు.

అన్నట్టు ఈ వ్యాయామాలకు వయో పరిమితి లేదు. 15-16 సం॥ల. యువకులనుంచి 60-65 ఏళ్ళ పెద్దల దాకా అందరూ అనుసరించవచ్చు.

సర్వేజనాస్సుఖినోభవంతు.

రాంషా–శిరీష రచనలు

స్త్రీ పురుషుల్ని భగవంతుడు సృష్టించాడు. సమాజం భార్యాభర్తల్ని ఏర్పరచింది. యవ్వనం ప్రేయసీ ప్రియులను సృష్టించింది.

అందుకే వివాహం చేసుకోదలచిన యువతీ యువకులందరూ ఈ పుస్తకాల్ని చదవాలి. వివాహం చేసుకున్నవారు వెంటనే చదవాలి.

1. స్వయంతృప్తి — **రు 5.00**

ఏకాంత దురభ్యాసాలకు లోనైన వారందరూ మానసిక వ్యధతో కుమిలిపోవటం కద్దు. హా॥ప్ర॥ హిష్టీరియాల గురించిన అనేక సందేహాలకు సమాధానాలు ఈ గ్రంథంలో ఉన్నాయి.

2. సృష్టి రహస్యం 1వ భాగం — **రు 20.00**

బ్రహ్మచర్యం ఆవశ్యకత, నియమాలు, వ్యభిచారం, స్వయంతృప్తి, స్వప్నస్కలనాలు, వివాహ వ్యవస్థ స్త్రీ పురుష జననాంగాల నిర్మాణం విపులీకరిస్తుంది. 34 చిత్రపటాలున్నాయి.

3. సృష్టి రహస్యం 2వ భాగం — **రు 15.00**

అందరూ ఈ గ్రంథాన్ని విధిగా చదవాలి. శోభనం, రతి విధానాలు అంగప్రమాణంలో తేడాలు, దంపతులు ఆచరించవలసినవి, కూడనివి అంశాలు, గర్భిణీ స్త్రీలతో రతి, స్త్రీల జడత్వానికి మూలకారణాలు, చికిత్స, బహిష్టు, గర్భధారణ, గర్భనిరోధాలు గురించిన ముఖ్యాంశాలు ఇందులో వివరించాము.

4. మనో లైంగిక వ్యాధులు — **రు 15.00**

సెక్సు ఎనాటమీ–ఫిజియాలజీ–సెక్సు సమస్యలు–రతి సమస్యలు లైంగిక వ్యాధివర్గాలు–అధిక నైశిత్య వ్యాధులు–అల్పకామ వ్యాధులు– చికిత్స, స్కలనము, భావప్రాప్తి గురించి వివరాలున్నాయి.

5. లైంగిక సమస్యలు — **రు 10.00**

ఈ గ్రంథంలో సెక్సుకు సంబంధించినంత వరకూ లోక జ్ఞానానికి

అవసరమైన విషయాలన్నీ చర్చించబడ్డాయి.

6. రతి రహస్యం **రు 15.00**

ఇందులో గౌరవప్రదమైన దాంపత్య జీవితాన్ని గడపటానికి దంపతులకు ఎన్నెన్నో సలహాలున్నాయి.

7. నాగరిక దాంపత్యం **రు 5.00**

భార్యాభర్తలిరువురూ చైతన్యంతో పరస్పర శరీరాలను పూజించుకోవటమే నాగరిక దాంపత్యం! అదెలాగో నూతన దంపతులందరూ ఈ గ్రంథం నుంచి నేర్చి సుఖించండి.

8. దాంపత్య రహస్యం **రు 15.00**

భార్యాభర్తలు జీవించి ఉన్నంత కాలమూ ఏ విధమైన పొర పొచ్చాలూ రాకుండా జాగ్రత్త పడటానికి సలహాలు, మార్గదర్శక సూత్రాలు ఈ గ్రంథంలో ఉన్నాయి. ప్రతి ఒకరూ చదవాలి.

9. ప్రణయకళ **రు 20.00**

ఆలుమగలిద్దరూ ఆనంద తరంగాలలో మునిగిపోవాలంటే ఏ విధంగా రమించాలో ఈ గ్రంథంలో చదివి తెలుసుకోవలసిందే!

10. కామశిల్పం **రు 20.00**

దాంపత్య సుఖానికి ప్రధాన అవరోధం శీఘ్రస్కలనం. దానిని జయించి అరగంటదాకా రమించే విధానం ఈ గ్రంథంలో ఉంది.

11. సంతానం 1వ భాగం **రు 10.00**

సంతానం లేనిల్లు, దీపం లేనిల్లు ఒక్కలాంటివి. ఆ దుఃఖం తొలగటానికి ఉపాయాలు ఈ గ్రంథంలో ఉన్నాయి.

12. సంతానం 2వ భాగం **రు 10.00**

సంతానం కలగటానికి అనుకూల పరిస్థితులు, సంతానం లేక పోవటానికి స్త్రీ పురుషులలో లోపాలు, అట్టివారు ఏం చెయ్యాలి? కృత్రిమ గర్భోత్పత్తి మొదలైన అనేక విషయాల గురించి రెండవ భాగంలో వివరించబడ్డాయి.

13. పిల్లల పెంపకం **రు 10.00**

బిడ్డ పుట్టిన క్షణం నుంచి ఐదేళ్ళదాకా తల్లి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

ఈ గ్రంథంలో వివరించబడినాయి.

14. **శృంగారం** రు 10.00

దాంపత్య జీవితంలో శృంగారపు ప్రాధాన్యత గురించి.

15. **సౌష్టవం** రు 5.00

రొమ్ముల అందం కాపాడుకొనేందుకు, రొమ్ములు పెరగటానికి, పొట్ట పెరగకుండా ఉండటానికి, పురుళ్ళ వల్ల యోని వసులు జారి పోకుండా ఉండేందుకు...అవసరమైన వ్యాయామాలు ఇందులో ఉన్నాయి.

16. **యోగశాస్త్రం** రు 5.00

ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని సాధించి, మనో నిబ్బరంతో, జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకొని మనస్సునీ శరీరాన్నీ పవిత్రం చేసుకొనే విధానం.

17. **వైశేషికం** రు 5.00

విశేష జ్ఞానాన్ని తెలియజేసే తత్త్వశాస్త్రం. కణాద మహర్షి రచన.

18. **రాంషా సుభాషితాలు** రు 5.00

మీగడతరగలు, ఆణిముత్యాలు వంటి రాంషాగారి ఆలోచనామృతానికి లలితగారి సేకరణ.

19. **పెళ్ళి తిరకాసు** రు 5.00

రాంషాగారి కథల సంపుటి.

20. **మీనాక్షి ముద్దు** రు 5.00

రాంషాగారి కథలు. జీవిత సత్యాలను కాచి వడబోసిన కథలు.

21. **మనస్తత్వాలు** రు 5.00

రాంషాగారి మరో కథల సంపుటి. మానవస్వభావ చిత్రీకరణ.

22. **ప్రియురాలు** రు 6.00

రాంషాగారి కథల సంపుటి.

23. **అనంతం** రు 5.00

రాంషాగారి కవితా సంకలనం.

24. **కామజిజ్ఞాస** రు 5.00

మనస్తత్వ, కామ లైంగిక వైద్యశాస్త్రాల నుంచి ఏరికూర్చిన ముఖ్య

వ్యాసాలు.

25. **కామప్రవృత్తి** రు 5.00

స్త్రీ పురుషుల కామ ప్రవృత్తికి సంబంధించిన ఎన్నో రహస్యాలు.

26. **గర్భధారణ సమస్యలు** రు 10.00

బిడ్డ కడుపులో పడటం దగ్గర నుంచి, ప్రసవం దాకా ఎన్నో ప్రశ్నలకు జవాబులు

27. **తీయని బాధ** రు 5.00

ప్రేమ, కామం, శృంగారాలలో అంతర్లీనమై ఉన్న బాధను గురించి హేవలాక్ ఎల్లిస్ విశ్లేషణ.

28. **వరూధిని** రు 5.00

అల్లసాని పెద్దనగారి శృంగార ప్రధానమైన కావ్యంలోని ఈ భాగాన్ని రాంషాగారి వాక్యాల్లో చదవాల్సిందే.

29. **కామవాంఛ** రు 15.00

30. **లైంగిక వైద్యశాస్త్రం 1వ భాగం** రు 10.00

31. **లైంగిక వైద్యశాస్త్రం 2వ భాగం** రు 20.00

32. **లైంగిక వైద్యశాస్త్రం 3వ భాగం** రు 10.00

33. **గౌతమ ధర్మసూత్రాలు** రు 20.00

34. **వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు–1** రు 10.00

35. **యోగాభ్యాసం** రు 10.00

36. **మీరు–మీ ఆరోగ్యం** రు 15.00

37. **అడగండి చెబుతాను – 2** రు 3.00

38. **అడగండి చెబుతాను – 3** రు 3.00

